



8.9月給食こんだてよていひょう

高山市学校給食一之宮センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
26 ごはんはひだり、しるものはみき 給食なし エネルギー(kcal) 小 中 塩分(g) 小 中	27 においあえ ごさかなとアーモンドのいりに ぶたどん エネルギー(kcal) 小 681 中 886 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	28 きゅうりのしょうががあえ とりにくのてりやき むぎごはん、もずくのみそしる エネルギー(kcal) 小 613 中 783 塩分(g) 小 1.6 中 1.9	29 ひじきのカレーいため きなごたフィ すいか、ソフトめん、トマトソース エネルギー(kcal) 小 747 中 980 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	30 ミニトマト すくなかぼちゃチップス アイス、ひだなつやさい、カレー まるごとひだの日 エネルギー(kcal) 小 749 中 954 塩分(g) 小 1.9 中 2.4
2 パンサンスー しゅうまい(小2・中3) むぎごはん、マーボーなす エネルギー(kcal) 小 644 中 820 塩分(g) 小 1.8 中 2.2	3 アスパラソー レバーのカレーふうみ ぶどうゼリー、くろパン、まめいり、ミネストローネ エネルギー(kcal) 小 744 中 948 塩分(g) 小 2.6 中 3.3	4 こもきんぴら あじのしおやき ゆかりごはん、なすのみそしる エネルギー(kcal) 小 578 中 704 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	5 きゃべつのごまあえ かぼちゃマフィン わかめうどん エネルギー(kcal) 小 618 中 795 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	6 やさいのゴマドレ とりにくのみそやき むぎごはん、ひじきいり、かきたまじる エネルギー(kcal) 小 638 中 806 塩分(g) 小 1.8 中 2.3
9 いそかあえ あげだし豆腐 (小1・中2) ごさかな(中のみ) むぎごはん、ぶたじる エネルギー(kcal) 小 568 中 761 塩分(g) 小 1.4 中 1.9	10 せんぎりポトあえ フランクフルトの ケチャップソースかけ なし (小2・中2) こめこツッパン、パンキンスープ 高山の味 なし エネルギー(kcal) 小 699 中 854 塩分(g) 小 3.0 中 3.6	11 ほねぶとあえ こうやどつふと ぶたにくのあげに むぎごはん、わふうトマトじる エネルギー(kcal) 小 657 中 857 塩分(g) 小 1.3 中 1.6	12 ちゅうかサラダ あげきょうざ あんにんふう(小2・中3)デザート、しょうゆラーメン エネルギー(kcal) 小 688 中 869 塩分(g) 小 2.6 中 3.4	13 だいごんのあさづけ さけのりきゅうやき むぎごはん、とうがんじる エネルギー(kcal) 小 579 中 728 塩分(g) 小 1.5 中 1.8
16 敬老の日 エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	17 もやしのおひたし うさぎがたハンバーグ おつきみゼリー、じゅうごやじる 行事食 十五夜 エネルギー(kcal) 小 647 中 843 塩分(g) 小 1.4 中 1.8	18 わふうサラダ あつあげのカレーに むぎごはん、げんえんのみそしる エネルギー(kcal) 小 590 中 767 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	19 こまつなのおひたし ネギやき りんご、かやくうどん 高山の味 りんご エネルギー(kcal) 小 541 中 697 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	20 くきわかめのごもくに さばのごまだれやき むぎごはん、かぼちゃのみそしる エネルギー(kcal) 小 663 中 843 塩分(g) 小 1.9 中 2.3
23 振替休日 エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	24 かいそうサラダ レンコンとゴーヤチップス ハヤシライス 季節の味 ゴーヤ エネルギー(kcal) 小 607 中 794 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	25 キャベツサラダ ぶたにくの アップルソースかけ ひだもみゼリー、むぎごはん、ひだやさいのみそしる まるごとひだの日 エネルギー(kcal) 小 609 中 765 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	26 フレンチサラダ だいずとえびのからあげ ヨーグルト、ソフトめんのみそソース エネルギー(kcal) 小 708 中 926 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	27 もやしのナムル ビビンバ、わかめスープ エネルギー(kcal) 小 624 中 816 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
30 きりぼしだいごんのおひたし ほきのたつたあげ かみかみだいず むぎごはん、けんちんじる エネルギー(kcal) 小 598 中 763 塩分(g) 小 1.7 中 2.2	まるごとひだの日 日ごろから飛騨産の食材を積極的に使用していますが、この日は特にたくさんの飛騨産の食材を使用しています。『まるごとひだの日』は、年に4回実施しています。地元の食材をぜひ味わってみてください。			

※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。
 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。
 ※学校給食の栄養量の基準
 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal
 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g

