

令和6年10月のきゅうしょくこんだて

Bブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月旬の食材 さば なす きのこ じゃがいも さつまいも 柿 りんご など 給食にも登場します。	1 ホワイトミニー 治郎煮風 つばすの照り焼き むぎごはん 豆腐のみそ汁 北陸応援献立	2 さわやか サラダ キャベツメンチカツ 黒パン ポークビーンズ	3 りんご かりあえ 豚肉のしょうが焼き むぎごはん ゆばのすまし汁	4 飛騨ホンモノ ヨーグルト ひじきの 炒め煮 さばの塩焼き むぎごはん 豚汁 季節の味 さば
	エネルギー(kcal) 小 733 中 895 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 744 中 960 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 621 中 778 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 746 中 929 塩分(g) 小 2.3 中 2.9
7 海藻サラダ チョコタフィー ソフト麺 カレーソース	8 紅白なます はじますの甘露煮 むぎごはん こも豆腐と山菜のすまし汁 祭りのごっつお献立	9 ブロッコリー ソテー オムレツ クリームゴールド 胚芽パン コーンスープ	10 あじフリッター (小2・中3) ビーフ スープ ガバオライス	11 ひじきの カレー炒め 白身魚の 野菜あんかけ むぎごはん さつまいも 季節の味 さつまいも
エネルギー(kcal) 小 683 中 887 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	エネルギー(kcal) 小 553 中 696 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 778 中 965 塩分(g) 小 2.3 中 3.0	エネルギー(kcal) 小 636 中 838 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 608 中 785 塩分(g) 小 1.7 中 2.1
14 スポーツの日 	15 切干大根のごまあえ あゆの富有柿だれ むぎごはん 秋野菜のすったて仕立て 「清流の国ぎふ」文化祭	16 アスパラ ソテー ハンバーグ ラ・フランスジャム 米粉パン コーンメスープ	17 菱わかめの 炒め煮 揚げ出し豆腐 (小1・中2) むぎごはん のっぺい汁	18 ごぼうの ごま酢あえ はつしもおやき かやくうどん 岐阜の味 はつしもおやき
	エネルギー(kcal) 小 617 中 790 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	エネルギー(kcal) 小 610 中 770 塩分(g) 小 3.0 中 3.9	エネルギー(kcal) 小 575 中 751 塩分(g) 小 1.6 中 2.0	エネルギー(kcal) 小 586 中 722 塩分(g) 小 2.0 中 2.4
21 飛騨のお米ムース 赤かぶあえ 揚げ豚の トマトだれ むぎごはん 飛騨産きのこのみそ汁 まるごと飛騨の日③	22 れんこん きんぴら 鶏肉の香味焼き むぎごはん 秋なすのみそ汁 季節の味 秋なす	23 コールスロー サラダ 白身魚フライ 食パン あさりの チャウダー	24 グリーンサラダ ヨーグルトあえ ナン ケーマカレー	25 イタリアン ソテー 小魚アーモンド ソフト麺 ミートソース
エネルギー(kcal) 小 664 中 838 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 616 中 793 塩分(g) 小 2.2 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 665 中 829 塩分(g) 小 2.7 中 3.4	エネルギー(kcal) 小 643 中 834 塩分(g) 小 2.4 中 3.2	エネルギー(kcal) 小 683 中 888 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
28 ナムル オニオンチキン (小2・中2) むぎごはん わかめスープ	29 ブロッコリーのおかあえ 豆腐ハンバーグ むぎごはん 沢煮碗	30 キャベツ ソテー 鶏肉とレバーの カレー風味 バターパン ミネストローネ	31 うま煮 豚肉のおろし焼き むぎごはん 白みそ汁	今月の「まるごと飛騨の日」 (飛騨産食材をふんだんに使った献立の日)は、 10月21日 です。
エネルギー(kcal) 小 654 中 846 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 551 中 711 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 688 中 872 塩分(g) 小 2.8 中 3.6	エネルギー(kcal) 小 649 中 825 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	

※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
 業者配送

飛騨の食文化～祭りのよびひき～

飛騨の祭りには、親戚や知人を招いて、ごっつお(ごちそう)やお酒をふるまう「よびひき」という風習がありました。ぜんまいや、わらび、こも豆腐の煮物、お吸い物や赤飯がごっつおとしてふるまわれました。給食ではごっつお献立として8日に縁起物の紅白なます、こも豆腐と山菜のすまし汁、にじますが登場します。