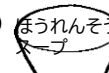
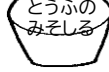
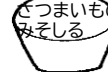
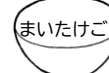
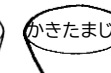
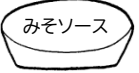
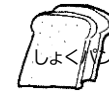
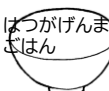
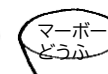


令和6年

10月 こんだてひょう

高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
	1 あきしまささげのごまあえ とりにくとかうどうふのレモンあえ  清見小2年なし エネルギー(kcal) 小:634 中:818 塩分(g) 小:1.8 中:2.2	2 ジャキジャキサラダ さかなとまめのケチャップがらめ  清小6年、清中3年、荘中3年なし エネルギー(kcal) 小:651 中:825 塩分(g) 小:2.5 中:3.2	3 こまつなのごまあえ とうふのにくみそかけ  清小6年、清中3年、荘中3年なし エネルギー(kcal) 小:602 中:773 塩分(g) 小:2.0 中:2.4	4 いとかんてんサラダ  清見小5年、清見中3年なし エネルギー(kcal) 小:611 中:786 塩分(g) 小:1.9 中:2.3
	7 こまつなののりずあえ だいがくいち  エネルギー(kcal) 小:611 中:787 塩分(g) 小:1.5 中:1.8	8 だいずのココロに とりにくのかおりやき  エネルギー(kcal) 小:673 中:852 塩分(g) 小:1.9 中:2.4	9 コールスローサラダ かぼちゃのココットやき  エネルギー(kcal) 小:615 中:807 塩分(g) 小:2.2 中:2.8	10 ささみとやさいのあえもの いわしのかばやき  清見小1年なし エネルギー(kcal) 小:652 中:840 塩分(g) 小:1.8 中:2.3
14 スポーツの日 	15 きりぼしだいこんのおひたし さばのあげに  エネルギー(kcal) 小:697 中:886 塩分(g) 小:1.8 中:2.2	16 グリーンサラダ ぶたにくのバーベキューソース  エネルギー(kcal) 小:648 中:802 塩分(g) 小:2.4 中:3.1	17 チンゲンサイのおひたし さんまのみぞれに  エネルギー(kcal) 小:638 中:801 塩分(g) 小:2.5 中:3.2	18 キャベツのおかかあえ ハンバーグきのこソース  エネルギー(kcal) 小:665 中:862 塩分(g) 小:2.0 中:2.5
21 だいこんとツナのサラダ くりのコロッケ  エネルギー(kcal) 小:600 中:781 塩分(g) 小:2.1 中:2.9	22 アーモンドあえ あつあげのみそチーズやき  エネルギー(kcal) 小:612 中:795 塩分(g) 小:1.8 中:2.3	23 かいそうサラダ とりにくのかゆがきふうみ  エネルギー(kcal) 小:613 中:749 塩分(g) 小:2.2 中:2.8	24 あかかぶあえ にじますのレモンに  ☆第3回まるごとひだの日☆ エネルギー(kcal) 小:667 中:835 塩分(g) 小:1.7 中:2.0	25 ごぼうサラダ  エネルギー(kcal) 小:654 中:823 塩分(g) 小:2.3 中:2.7
28 いとかまほのごますあえ さつまいもむしパン  荘川中なし エネルギー(kcal) 小:683 中:865 塩分(g) 小:1.8 中:2.2	29 あつあげのサラダ ぶたにくのアップルソース  エネルギー(kcal) 小:604 中:769 塩分(g) 小:2.0 中:2.5	30 カリフラワーのカレーサラダ さけのみじやき  荘川小なし エネルギー(kcal) 小:616 中:770 塩分(g) 小:2.6 中:3.3	31 ほうれんそうのナムル あげぎょうざ  清見小4年なし エネルギー(kcal) 小:697 中:975 塩分(g) 小:1.6 中:2.2	※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