

令和6年



10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
<p>※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</p>	<p>1</p> <p>グリーンサラダ とりにくのハニー マスタードやき</p> <p>りんご</p> <p>くろパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>高山の味 りんご</p>	<p>2</p> <p>ごぼうのごますあえ かぼちゃひきにくフライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>きゃべつゆかりあえ あつあげのおこのみやき</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごもく うどん</p> <p>牛乳</p>	<p>4</p> <p>だいごんのあさづけ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいの みそじる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 732 中 915 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 656 中 814 塩分(g) 小 1.6 中 1.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 667 中 846 塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 553 中 709 塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>
<p>7</p> <p>やさいのごまだれ さわらのてりやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺいじり</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>コールスローサラダ さけのムニエル</p> <p>なしゼリー</p> <p>はいがパン</p> <p>パンプキン スープ</p> <p>牛乳</p> <p>小学校給食なし</p>	<p>9</p> <p>ブロッコリーサラダ とりとレバーの ケチャップがらめ</p> <p>だいごんは ごはん</p> <p>だいずの へんしんじる</p> <p>牛乳</p> <p>行事食 目の愛護デー</p>	<p>10</p> <p>フレンチサラダ チョコタフィ</p> <p>なし</p> <p>ソフトめんの トマトソース</p> <p>牛乳</p> <p>高山の味 なし</p>	<p>11</p> <p>かみかみ ソテー</p> <p>いもけんぴいり ごさかな</p> <p>そばろ ごはん</p> <p>ゆばの すましじる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 601 中 766 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 758 中 949 塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 667 中 830 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 731 中 960 塩分(g) 小 1.9 中 2.5</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 671 中 814 塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>ブロッコリー ソテー</p> <p>ヨーグルト あえ</p> <p>あきのみりの ハヤシライス</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>あかかぶあえ ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ひだのおこめのムース</p> <p>はつがけんまい ごはん</p> <p>すくなかぼちゃの みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>まるごとひだの日</p>	<p>17</p> <p>ちゅうかサラダ ショーロンボウ (小2・中3)</p> <p>なし</p> <p>ソフトめんの シーフードソース</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>ごぼうサラダ さばのオランダに</p> <p>むぎごはん</p> <p>ためきじる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 710 中 932 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 723 中 917 塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 639 中 841 塩分(g) 小 2.8 中 3.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 701 中 899 塩分(g) 小 1.5 中 1.8</p>
<p>21</p> <p>きりぼしだいごんのおひたし きせいやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>しろみそじる</p> <p>牛乳</p> <p>小学校給食なし</p>	<p>22</p> <p>カリフラワーサラダ さけのみみじやき</p> <p>りんご</p> <p>しやくパン チョコクリーム</p> <p>きのこ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>もやしのおひたし がんものふくめに (小低2・以上3・中4)</p> <p>グミ</p> <p>おやこどん</p> <p>牛乳</p>	<p>24</p> <p>こまつなサラダ だいずとごさかなの あげに</p> <p>ハンパキンパバロア</p> <p>ソフトめんの シーフードソース</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>いそかあえ だいずバーグの ごうみソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふの すましじる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 618 中 810 塩分(g) 小 1.7 中 2.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 625 中 769 塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 736 中 942 塩分(g) 小 2.1 中 2.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 731 中 943 塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 590 中 749 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>
<p>28</p> <p>ハンサンスー はるまき (小1・中2)</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>ひよこまめのサラダ レンコンチップス</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>牛乳</p> <p>世界の味 インド料理</p>	<p>30</p> <p>きりぼしだいごんのにも いかフリッター</p> <p>中学校のみ ごさかな</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>牛乳</p>	<p>31</p> <p>ひじきのカレーいため おにまん</p> <p>りんご</p> <p>なめこんぶ うどん</p> <p>牛乳</p> <p>季節の味 さつまいも</p>	<p>※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。 ※牛乳は毎日つぎます。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。</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 713 中 935 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 639 中 807 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 660 中 888 塩分(g) 小 1.4 中 1.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 647 中 837 塩分(g) 小 1.9 中 2.5</p>	

◆豚肉かりんあげ◆ 材料(4人分)

- ・豚肉とんかつ用・・・300g
- ・おろししょうが・・・こさじ1
- ・酒・・・・・・・・・・・こさじ1
- ・でん粉(あれば米粉)・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・・・・適量
- ※砂糖・・・・・・・・・・・大さじ1
- ※しょうゆ・・・・・・・・大さじ2/3
- ※水・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・いりごま・・・・・・・・こさじ1



豚肉には、ビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は疲れをとってくれる働きがあります。甘い味が、白いご飯のおかずにとぴったりです。

作り方

- ①豚肉は短冊に切って、しょうが、酒で下味をつける。でん粉(米粉)をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ②フライパンに※の材料を入れる。砂糖が溶けたら①の豚肉を入れてからめる。
- ③ごまを振りかける。