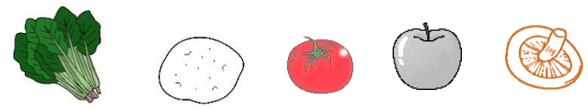
令和6年

10月 こんだてひょう

高山市学校給食久々野センター

月	火	水	木	金
	1 小3なし ほうれんそうのごまドレッシング メンチカツ 牛乳 黒パン ポトフ	2 中3なし・小1なし ナムル かんこくふうやきにく 牛乳 麦ごはん とうふのチゲ	3 中3なし・小6なし キャベツのおかかあえ いかメンチ 牛乳 カレーうどん	4 小6なし かじゅうグミ ポパイサラダ さけのマヨネーズやき 牛乳 麦ごはん かぼちゃのみそ汁
7 いそかあえ とりにくのレモンに 牛乳 麦ごはん なめこ汁	8 ごぼうサラダ かぼちゃサンドフライ 牛乳 胚芽パン コーンスープ	9 小3なし こんにゃくきんぴら いわしのうめに 牛乳 麦ごはん（センター炊飯） さつま汁	10 あげぎょうざ（小2，中3） 牛乳 ソフトめん ちゅうかあんかけ バンサンスー	11 まるごと飛騨の日 ささげのごまあえ お米ムース ぶた肉とトマトのチーズやき 牛乳 麦ごはん びじょもち汁
14 スポーツの日 	15 ツナサラダ 牛乳 ココアあげパン（米粉パン） ポークビーンズ	16 切干しおひたし とり肉のおろし焼き 牛乳 麦ごはん（センター炊飯） じゃがいものみそ汁	17 はるさめサラダ ショーロンポー（小2、中3） 牛乳 しおラーメン	18 小2なし だいずサラダ さばのオランダに 牛乳 麦ごはん こまつなのみそしる
21 小学校給食なし のりずあえ 手作りコロッケ 牛乳 麦ごはん たぬき汁	22 グリーンサラダ りんごジャム とりにくのバーベキューソース 牛乳 食パン みそシチュー	23 中学校給食なし のりずあえ 手作りコロッケ 牛乳 麦ごはん たぬき汁	24 なし やきぐりコロッケ 牛乳 ソフトめん ツナときのこのトマトソース レモンあえ	25 こまつなサラダ あじのなんばんづけ 牛乳 麦ごはん 白みそ汁
28 ひじきのにもの やきどうふのにくみそかけ（小1，中2） 牛乳 麦ごはん かきたま汁	29 小2なし・試食会（小1・5） カラフルサラダ とり肉とポテトのケチャップあえ 牛乳 バターパン コンソメスープ	30 さつまいもと小魚のあげに 牛乳 カレーライス 麦ごはん かいそうサラダ	31 小3・小4なし 3色おひたし すくなかぼちゃむしパン 牛乳 五目うどん	

今月の久々野産食材



ほうれんそう　じゃがいも　トマト　りんご　しいたけ

毎月19日は食育の日です。
おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。

かみかみメニュー

久々野産の食材を使用しています。

※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

～まるごと飛騨の日～

地産地消をさらに推進するため、学校給食で「まるごと飛騨の日」を設定しています。高山市が食材の一部助成をすることで、地元食材をふんだんに取り入れた献立を提供します。
年4回予定し、第3回目は、10月11日（金）です。お楽しみに！