

令和6年 11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
※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				
4 振替休日	5 かみかみ ソテー カメンチカツ むぎごはん 豚汁 いい歯の日献立 エネルギー(kcal) 小 598 中 780 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.4	6 カリフラワー サラダ 鮭のスパイス焼き マーシャルピンズ 米粉食パン ボークビーンズ エネルギー(kcal) 小 751 中 948 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.3	7 かおりあえ えびのから揚げ 豚丼 エネルギー(kcal) 小 661 中 849 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7	1 柿 ねぎ焼き 五目野菜 ソテー 飛騨牛うどん 岐阜の味 富有柿 エネルギー(kcal) 小 594 中 748 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.1
11 ブロッコリー ソテー 大学芋 ソフト麺 ピリ辛みそブース 季節の味 さつまいも エネルギー(kcal) 小 748 中 972 塩 分 (g) 小 2.4 中 2.9	12 れんこん きんぴら あゆの揚げ煮 むぎごはん 豆腐のカレー汁 岐阜の味 あゆ エネルギー(kcal) 小 680 中 866 塩 分 (g) 小 1.6 中 1.9	13 細寒天 サラダ 鶏肉のバーベキューソース すくなかぼちゃのスープ 飛騨の味 すくなかぼちゃ エネルギー(kcal) 小 722 中 943 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.3	14 切干大根煮 豚肉のかりん揚げ むぎごはん 美女もち汁 エネルギー(kcal) 小 698 中 889 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.3	15 ミルクプリン かりんあえ 鶏肉のてり焼き 炊き込みごはん 秋の味覚汁 エネルギー(kcal) 小 749 中 928 塩 分 (g) 小 3.0 中 3.9
18 ぶどうゼリー 厚揚げのカレー煮 栗のコロッケ なめこんぶうどん 季節の味 くり エネルギー(kcal) 小 721 中 867 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.3	19 りんごゼリー 野菜のごまだレサラダ お茶タフィー むぎごはん 飛騨牛のすき焼き風 まるごと飛騨の日④ エネルギー(kcal) 小 728 中 914 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.1	20 もやしソテー ホキのマヨネーズ焼き いちごジャム ゴッペパン ABCスープ エネルギー(kcal) 小 625 中 785 塩 分 (g) 小 3.0 中 3.9	21 グリーンサラダ フルーツのゼリーあえ 飛騨牛 ハヤシライス 飛騨の味 飛騨牛 エネルギー(kcal) 小 652 中 844 塩 分 (g) 小 1.2 中 1.5	22 おいもの大福 五目 きんぴら さばのごまだれかけ むぎごはん ゆばのすまし汁 和食の日 和食の日献立 エネルギー(kcal) 小 708 中 875 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5
25 オレンジ 海藻サラダ 揚げきょうさ(小2・中3) みそラーメン エネルギー(kcal) 小 618 中 793 塩 分 (g) 小 2.9 中 3.6	26 塩昆布あえ 焼きししゃも(小2・中3) むぎごはん じゃがいものカレー煮 季節の味 ししゃも エネルギー(kcal) 小 650 中 849 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.5	27 アスパラ ソテー 鶏肉のレモン煮(小2・中2) バターパン コンソメスープ エネルギー(kcal) 小 735 中 877 塩 分 (g) 小 2.8 中 3.5	28 ひじきサラダ さわらの梅みそ焼き むぎごはん かきたま汁 エネルギー(kcal) 小 617 中 778 塩 分 (g) 小 2.7 中 3.3	29 中華炒め えびのチリソース むぎごはん みそワンドン スープ エネルギー(kcal) 小 625 中 799 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.0

11/24

和食の日

平成25年に和食が日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化を伝えていきます。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくなります。



11月 旬の食材

さば ししゃも

白菜 大根 ごぼう れんこん ねぎ
里芋 くり りんご など

給食にも登場します。

