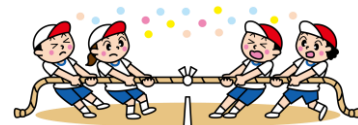


令和7年

5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
※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	シラス  5/4は「シラスの日(ひ)」です。 クイズの答(こた)えはうら！	Q シラス^{りやう}漁には、あるルールがあります。 そのルールとは何でしょう？ ①漁^{りやう}をしてはいけない期間がある ②1回でとる量^{りやう}が決まっている ③強い光^{ひかり}を当ててはいけない	1 キャベツのおかかあえ かつおのフライ かしわもち たけのこごはん とうふのすましじる 行事食 ☆端午の節句☆ エネルギー(kcal) 小:695 中:884 塩 分(g) 小:2.7 中:3.5	2 高山市 教育研究会 
5 子どもの日 	6 振替休日 	7 のりずあえ わふう^{わふう}にこみ ハンバーグ むぎごはん しんじゃか^{しんじゃか}のみそじる エネルギー(kcal) 小:622 中:806 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	8 ごもく きんぴら あつあげの ごまだれかけ むぎごはん ほうれん そうのみそじる エネルギー(kcal) 小:610 中:798 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	9 じゃがいもの ごまあえ さわらの さいきょうやき むぎごはん こんさいじる エネルギー(kcal) 小:660 中:843 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4
12 だいこんと ツナのサラダ しろみざかなの フリッター やきそば エネルギー(kcal) 小:633 中:791 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	13 コリッコリあえ とりにく^{とりにく}と こうや^{こうや}とうふの みそあえ むぎごはん わかたけじる エネルギー(kcal) 小:608 中:785 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	14 グリーンサラダ あじの レモンふうみ おちゃパン コーンスープ エネルギー(kcal) 小:654 中:864 塩 分(g) 小:2.4 中:3.3	15 げんきサラダ ちぐさやき むぎごはん さや えんどうのみそじる エネルギー(kcal) 小:637 中:821 塩 分(g) 小:1.7 中:2.2	16 きりぼしだいこんの サラダ やさしいコロケ さんさい ごはん みそじる エネルギー(kcal) 小:611 中:795 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7
19 いそかあえ いももち あまなつ いなか うどん エネルギー(kcal) 小:602 中:763 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	20 あつあげの サラダ いわしの しょうがに むぎごはん とんじる エネルギー(kcal) 小:638 中:818 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	21 シャキシャキ サラダ ホキの ケチャップがらめ くろパン はる キャベツの スープ エネルギー(kcal) 小:610 中:769 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	22 ひじきの いために とりにくの かおりやき むぎごはん たけのこ のみそじる エネルギー(kcal) 小:648 中:826 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	23 ぱりぱりあえ チョコタフィ カレーライス エネルギー(kcal) 小:687 中:887 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9
26 ごしょくサラダ こざかな アーモンド オレンジ みそソース ソフトめん エネルギー(kcal) 小:681 中:887 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6	27 バンサンスー はるまき むぎごはん マーホ どうふ エネルギー(kcal) 小:698 中:909 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5	28 かいそう サラダ とりにくの カレーやき コッパパン はる やさいの ポトフ エネルギー(kcal) 小:647 中:799 塩 分(g) 小:2.4 中:3.2	29 いとかまぼこの ごまずあえ さばの ごまだれやき むぎごはん たぬきじる エネルギー(kcal) 小:636 中:808 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	30 ほうれんそうの ごまドレッシング ふたにくの しょうがやき あまなつ ゼリー むぎごはん しん たまねぎの みそじる エネルギー(kcal) 小:649 中:812 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6