

令和7年度



# 8.9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
<b>25</b>  <b>給食なし</b> エネルギー(kcal) 小 中 塩分(g) 小 中	<b>26</b> かおりあえ がんものにつけ (低2個、以上3個、中4個) 牛乳 ぶたどん エネルギー(kcal) 小 690 中 2.3 塩分(g) 小 2.0 中 0.0	<b>27</b> ミノトマト (低2、以上3個、中4個) きなこタフィ 牛乳 アイス ひだなつやさい カレー まるごとひだの日 エネルギー(kcal) 小 806 中 990 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	<b>28</b> ひじきのカレーいため ござかなと アーモンドのいりに 牛乳 すいか ソフトめん なつやさいソース エネルギー(kcal) 小 711 中 933 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	<b>29</b> きゅうりのしょうがあえ とりにくのてりやき 牛乳 むぎごはん もずくのみそしる エネルギー(kcal) 小 634 中 800 塩分(g) 小 1.6 中 1.9
<b>1</b> こもきんぴら あじのしおやき 牛乳 かんパン ゆかりごはん なすのみそしる <b>防災の日</b> エネルギー(kcal) 小 600 中 732 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	<b>2</b> アスパラソテー レバーのカレーふうみ 牛乳 ぶどうゼリー くらパン まめいり ミネストローネ エネルギー(kcal) 小 726 中 911 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	<b>3</b> バンサンスー しゅうまい(小2・中3) 牛乳 むぎごはん マーボー なす エネルギー(kcal) 小 641 中 847 塩分(g) 小 1.4 中 1.7	<b>4</b> のりずあえ かぼちゃマフィン 牛乳 わかめ うどん <b>高山の味 すくなかぼちゃ</b> エネルギー(kcal) 小 601 中 775 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	<b>5</b> やさいのゴマドレ とりにくのみそやき 牛乳 むぎごはん ひじきいり かきたまじる エネルギー(kcal) 小 635 中 804 塩分(g) 小 1.8 中 2.2
<b>8</b> ゆかりあえ あげだし豆腐 (小1・中2) 牛乳 ござかな(中のみ) むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小 576 中 763 塩分(g) 小 1.3 中 1.7	<b>9</b> せんぎりポテトあえ フランクフルトの ケチャップソースかけ なし (小2・中2) 牛乳 コッペパン パンプキン スープ <b>高山の味 なし</b> エネルギー(kcal) 小 699 中 855 塩分(g) 小 2.5 中 3.0	<b>10</b> だいごんのあさづけ こうやどうふと ぶたにくのあげに 牛乳 むぎごはん わふうトマト じる エネルギー(kcal) 小 638 中 843 塩分(g) 小 1.4 中 1.9	<b>11</b> ヨーグルト あえ 牛乳 だいずの つつみあげ (小4まで1個、以上2個) ひやしちゅうか エネルギー(kcal) 小 607 中 781 塩分(g) 小 1.8 中 2.4	<b>12</b> ほねぶとあえ さけのりきゅうやき 牛乳 むぎごはん とうがん じる エネルギー(kcal) 小 563 中 718 塩分(g) 小 1.3 中 1.6
<b>15 敬老の日</b> <b>★まるごとひだの日★</b> 日ごろから飛騨産の食材を積極的に使用していますが、この日は特にたくさんの飛騨産の食材を使用しています。『まるごとひだの日』は、年に4回実施しています。地元の食材をぜひ味わってみてください。	<b>16</b> かいそうサラダ レンコンとゴーヤチップス 牛乳 ハヤシライス <b>季節の味 ゴーヤ</b> エネルギー(kcal) 小 610 中 797 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	<b>17</b> キャベツサラダ ぶたにくの アップルソースかけ ひだももゼリー 牛乳 むぎごはん ひだやさい のみそしる <b>まるごとひだの日</b> エネルギー(kcal) 小 609 中 765 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	<b>18</b> フレンチサラダ だいずとえびのからあげ 牛乳 ヨーグルト(中学のみ) ソフトめん トマトソース エネルギー(kcal) 小 705 中 986 塩分(g) 小 1.8 中 2.5	<b>19</b> きわかめのごもくに さばのごまだれやき 牛乳 むぎごはん かぼちゃ のみそしる エネルギー(kcal) 小 662 中 842 塩分(g) 小 1.7 中 2.2
<b>22</b> ごぼうのごますあえ わふうにごみ 牛乳 ハンバーグ むぎごはん きこの みそしる エネルギー(kcal) 小 624 中 809 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	<b>23</b>  <b>秋分の日</b> エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	<b>24</b> わふうサラダ あつあげのカレーに 牛乳 むぎごはん げんえん みそしる エネルギー(kcal) 小 590 中 765 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	<b>25</b> こまつなのおひたし ねぎやき 牛乳 りんご かやく うどん <b>高山の味 りんご</b> エネルギー(kcal) 小 555 中 712 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	<b>26</b> きりほしだいごんの おひたし つくねとポテトのあげに 牛乳 むぎごはん けんちん じる エネルギー(kcal) 小 648 中 836 塩分(g) 小 1.7 中 2.2
<b>29</b> だいごんサラダ やきししゃも (小低1尾、以上2尾、中3尾) 牛乳 むぎごはん にくじゃが エネルギー(kcal) 小 663 中 878 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	<b>30</b> ブロッコリーサラダ フライドチキン 牛乳 なし コッペパン トマトスープ <b>高山の味 なし</b> エネルギー(kcal) 小 605 中 793 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	※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		