

令和7年 10月のきゅうしょくこんだて

A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
🍎🍇🍌🍌🍌🍌 今月の 「まるごと飛騨の日」 (飛騨産食材をふんだんに 使った献立の日)は、 10月29日です。 🍎🍇🍌🍌🍌🍌	🍷🍷🍷🍷🍷🍷 10月 旬の食材 さけ さば さといも じゃがいも きのこ りんご など 給食にも登場します。	1 こんにゃくの ぎんぴら ひらすの 照り焼き むぎごはん 豆腐のみそ汁 エネルギー(kcal) 小 563 中 714 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.3	2 グリーン サラダ ヨーグルトあえ ナン キーマカレー エネルギー(kcal) 小 550 中 799 塩 分 (g) 小 1.3 中 1.8	3 杏仁豆腐 揚げきょうざ (小2・中3) パンサンス タンメン エネルギー(kcal) 小 617 中 790 塩 分 (g) 小 2.6 中 3.4
6 🍌🍌🍌🍌🍌🍌 おいしいもの大福 ひじきの カレー炒め 鶏肉の 香味焼き むぎごはん のつべい汁 行事食 お月見 エネルギー(kcal) 小 639 中 814 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3	7 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ブロッコリー 豚肉の ソテー フルーベリースープ 米粉入りパン 野菜スープ エネルギー(kcal) 小 578 中 716 塩 分 (g) 小 2.7 中 3.5	8 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 紅白なます にじますの 甘露煮 むぎごはん こも豆腐と 山菜のみそ汁 祭りのごっつお献立 エネルギー(kcal) 小 541 中 774 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.2	9 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 (小1・中2) むぎごはん ゆばの すまし汁 エネルギー(kcal) 小 607 中 800 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.5	10 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 きんぴら はつしもおやき ごぼう カレーうどん エネルギー(kcal) 小 591 中 743 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.1
13 🏃🏃🏃🏃🏃🏃 スポーツの日 エネルギー(kcal) 小 624 中 817 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	14 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 小松菜 白身魚の サラダ マヨネーズ焼き 黒パン ABCスープ エネルギー(kcal) 小 576 中 727 塩 分 (g) 小 2.6 中 3.4	15 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 野菜入り あいませ メンチカツ むぎごはん あさりの みそ汁 奥の細道ゆかりの地献立 エネルギー(kcal) 小 576 中 774 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.2	16 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 イタリアン 大豆と小魚の ソテー 揚げ煮 カレーライス エネルギー(kcal) 小 622 中 849 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.7	17 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ヨーグルト キャベツの おからあえ 鶏肉のレモン煮 (小1・中2) むぎごはん かきたま汁 南小6年生考案献立 エネルギー(kcal) 小 682 中 881 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3
20 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 アスパラ オムレツ ソテー ソフト麺 ミートソース エネルギー(kcal) 小 624 中 817 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	21 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ブロッコリー とり肉とレバーの サラダ ガレー風味 コッペパン ミネストローネ エネルギー(kcal) 小 586 中 750 塩 分 (g) 小 2.7 中 3.5	22 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ミルクプリン ひじきの 炒め煮 あじの トウバンジャン焼き むぎごはん げんちゃん汁 エネルギー(kcal) 小 554 中 702 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	23 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ほうれん草の テリ焼き おひたし ハンバーグ むぎごはん トマトのみそ汁 南小6年生考案献立 エネルギー(kcal) 小 568 中 736 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.9	24 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 りんご ゆかりあえ さけの おろし煮 むぎごはん なめこと大根の みそ汁 南小6年生考案献立 エネルギー(kcal) 小 588 中 762 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.1
27 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 れんこん いももち ぎんぴら (小2・中2) 五目うどん エネルギー(kcal) 小 585 中 730 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.6	28 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 もやしの ガレーソテー 豚肉の トマトソース バターパン コンソメ スープ エネルギー(kcal) 小 570 中 710 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.1	29 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 赤かぶの あゆの ごまあえ 桃源郷だれ むぎごはん 飛騨牛つマト汁 まるごと飛騨の日 エネルギー(kcal) 小 581 中 755 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0	30 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ナマル 焼きチヂミ 中華風 たまご丼 エネルギー(kcal) 小 629 中 791 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.8	31 🍷🍷🍷🍷🍷🍷 じゃがいもの さばの ごまマヨあえ みそ焼き むぎごはん 豚汁 南小6年生考案献立 エネルギー(kcal) 小 625 中 802 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7

飛騨の食文化～祭りのよびひき～

飛騨の祭りには、親戚や知人を招いて、ごっつお(ごちそう)やお酒をふるまう「よびひき」という風習がありました。ぜんまいや、わらび、こも豆腐の煮物、お吸い物や赤飯がごっつおとしてふるまわれました。秋の高山祭に合わせて8日の給食では、祭りのごっつおをイメージした献立を出します。

※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



業者配送