

令和7年 10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
🍎🍇🍌🍌🍌 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28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 さわやか サラダ ミートボールの ケチャップあえ (小3・中4) パンブキン スープ ゴッペパン エネルギー(kcal) 小 642 中 840 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.9	2 鶏肉のから揚げ 小1・中2 切干大根煮 ゆばの すまし汁 むぎごはん エネルギー(kcal) 小 607 中 800 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.5	3 🍌 おいもの大福 ひじきの からめ炒め 鶏肉の 香味焼き むぎごはん のっぺい汁 エネルギー(kcal) 小 639 中 814 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3
6 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	7 紅白なます にじみすの 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 705 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.2	8 ブロッコリー ソテー 豚肉の ブルーベリーソース 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	9 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	10 ヨーグルト キャベツの おかあえ 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
13 スポーツの日 エネルギー(kcal) 小 576 中 774 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.2	14 野菜入り メンチカツ あいませ あさりの みそ汁 むぎごはん 奥の細道ゆかりの地献立 エネルギー(kcal) 小 576 中 727 塩 分 (g) 小 2.6 中 3.4	15 小松菜 サラダ 白身魚の ヨネーズ焼き 黒パン ABCスープ エネルギー(kcal) 小 568 中 736 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.9	16 ほうれん草の おひたし てり焼き 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 591 中 743 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.1	17 きんぴら ごぼう はつしもやき カレーうどん エネルギー(kcal) 小 588 中 762 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.1
20 りんご ゆかりあえ さけの おろし煮 なめこと大根の みそ汁 むぎごはん 南小6年生考案献立 エネルギー(kcal) 小 554 中 702 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	21 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 げんちん汁 むぎごはん エネルギー(kcal) 小 586 中 750 塩 分 (g) 小 2.7 中 3.5	22 ブロッコリー サラダ とり肉とレバーの カレー風味 ゴッペパン ミネストローネ エネルギー(kcal) 小 622 中 849 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.7	23 イタリアン ソテー 大豆と小魚の 揚げ煮 カレーライス エネルギー(kcal) 小 624 中 817 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	24 アスパラ ソテー オムレツ ソフト麺 ミートソース エネルギー(kcal) 小 625 中 802 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7
27 じゃがいもの ごまマヨあえ さばの 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 581 中 755 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0	28 赤かぶの ごまあえ あゆの 桃源郷だれ 飛騨牛つマト汁 むぎごはん まるごと飛騨の日 エネルギー(kcal) 小 570 中 710 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.1	29 もやしの カレーソテー 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 559 中 717 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9	30 うま煮 かれいの 竜田揚げ むぎごはん さつま汁 エネルギー(kcal) 小 585 中 730 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.6	31 れんこん きんぴら いももち 小2・中2 五目うどん

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7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