

令和7年



# 10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                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>残さず食べよう!</b></p> <p>※学校給食の栄養量の基準<br/>エネルギー<br/>小学校650kcal 中学校830kcal<br/>塩分<br/>小学校2.0g 中学校2.5g</p> | <p>※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。<br/>※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。<br/>※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。<br/>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</p> | <p>1</p> <p>いそかあえ<br/>ぶたにくのスタミナやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん しろみそしる</p>                           | <p>2</p> <p>あきしまささげの<br/>ごまあえ<br/>いかフリッター<br/>(小2個、中3個)</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトめんの<br/>みそソース</p> <p>高山の味 あきしまささげ</p> | <p>3</p> <p>あかかぶあえ<br/>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ひだりんごゼリー<br/>はつがげんまい<br/>ごはん</p> <p>すくなかぼちゃの<br/>みそしる</p> <p>まるごとひだの日</p> |
| エネルギー(kcal) 小 0 中 0<br>塩分(g) 小 0.0 中 0.0                                                                  | エネルギー(kcal) 小 0 中 0<br>塩分(g) 小 0.0 中 0.0                                                                                                                        | エネルギー(kcal) 小 563 中 717<br>塩分(g) 小 1.7 中 2.0                                                  | エネルギー(kcal) 小 690 中 915<br>塩分(g) 小 2.1 中 2.8                                                                      | エネルギー(kcal) 小 703 中 897<br>塩分(g) 小 1.6 中 2.0                                                                                 |
| <p>6</p> <p>もやしのおひたし<br/>うさぎハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>おつきみゼリー<br/>むぎごはん じゅうごやしる</p> <p>行事食 十五夜</p>           | <p>7</p> <p>かいそうサラダ<br/>グラタン</p> <p>牛乳</p> <p>こめこいり<br/>ゴッパパン</p> <p>ミネスト<br/>ローネ</p>                                                                           | <p>8</p> <p>やさいのごまドレ<br/>さんまのみぞれに<br/>(小1・中2)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>季節の味 さんま</p> | <p>9</p> <p>こまつなサラダ<br/>キャラメルポテト</p> <p>牛乳</p> <p>こもく<br/>うどん</p> <p>季節の味 さつまいも</p>                               | <p>10</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ<br/>レバーのカレーふうみ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん だいずの<br/>へんしんじる</p> <p>行事食 目の愛護デー</p>                        |
| エネルギー(kcal) 小 663 中 856<br>塩分(g) 小 1.4 中 1.8                                                              | エネルギー(kcal) 小 603 中 763<br>塩分(g) 小 2.5 中 3.3                                                                                                                    | エネルギー(kcal) 小 658 中 884<br>塩分(g) 小 1.7 中 2.4                                                  | エネルギー(kcal) 小 552 中 712<br>塩分(g) 小 1.5 中 1.9                                                                      | エネルギー(kcal) 小 681 中 881<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.3                                                                                 |
| <p>13</p> <p>スポーツの日</p>                                                                                   | <p>14</p> <p>ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ わかめスープ</p>                                                                                                               | <p>15</p> <p>きりぼしだいこんに<br/>ホキのたつたあげ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん さつまじる</p> <p>季節の味 さつまいも</p>        | <p>16</p> <p>わふうサラダ<br/>チョコタフィ</p> <p>牛乳</p> <p>なし<br/>ソフトめんの<br/>ミートソース</p> <p>高山の味 なし</p>                       | <p>17</p> <p>かおりあえ<br/>ぎせいやき</p> <p>牛乳</p> <p>プリンタルト<br/>むぎごはん あきの<br/>みかくじる</p> <p>小学校給食なし</p>                              |
| エネルギー(kcal) 小 0 中 0<br>塩分(g) 小 0.0 中 0.0                                                                  | エネルギー(kcal) 小 639 中 831<br>塩分(g) 小 2.0 中 2.5                                                                                                                    | エネルギー(kcal) 小 621 中 797<br>塩分(g) 小 1.7 中 2.2                                                  | エネルギー(kcal) 小 705 中 937<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.4                                                                      | エネルギー(kcal) 小 574 中 748<br>塩分(g) 小 1.6 中 2.0                                                                                 |
| <p>20</p> <p>キャベツのごまあえ<br/>ししゃものカレーあげ<br/>(3尾)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん げんえん<br/>みそしる</p> <p>小学校給食なし</p>    | <p>21</p> <p>カリフラワーサラダ<br/>さけのみじやき</p> <p>牛乳</p> <p>しょうパン<br/>ラフモンシヤム</p> <p>きのこ<br/>スープ</p> <p>季節の味 さけ</p>                                                     | <p>22</p> <p>うまに<br/>ぶたにくのかきソース</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん はくさいの<br/>みそしる</p> <p>季節の味 柿</p>       | <p>23</p> <p>ごぼうのごますあえ<br/>あつあげのおこのみやき</p> <p>牛乳</p> <p>りんご<br/>きのこうどん</p> <p>高山の味 りんご</p>                        | <p>24</p> <p>もやしのおひたし<br/>がんものふくめに<br/>グミ (小低2・以上3・中4)</p> <p>牛乳</p> <p>おやこどん</p>                                            |
| エネルギー(kcal) 小 604 中 802<br>塩分(g) 小 1.5 中 2.0                                                              | エネルギー(kcal) 小 616 中 762<br>塩分(g) 小 2.3 中 3.0                                                                                                                    | エネルギー(kcal) 小 564 中 719<br>塩分(g) 小 1.5 中 1.8                                                  | エネルギー(kcal) 小 674 中 873<br>塩分(g) 小 2.2 中 2.8                                                                      | エネルギー(kcal) 小 725 中 941<br>塩分(g) 小 2.1 中 2.7                                                                                 |
| <p>27</p> <p>きりぼしだいこん<br/>のおひたし<br/>とりにくのてりやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん みぞれじる</p>                            | <p>28</p> <p>ひよこまめのサラダ<br/>レンコンチップス</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト<br/>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>世界の味 インド料理</p>                                                           | <p>29</p> <p>ほねぶとあえ<br/>さばのオランダに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ためきじる</p>                             | <p>30</p> <p>ちゅうかサラダ<br/>ショーロンボウ<br/>(小低1個、以上2個、中3個)</p> <p>牛乳</p> <p>りんご<br/>おラーメン</p>                           | <p>31</p> <p>ブロッコリーサラダ<br/>こざかなと<br/>アーモンドのいりに</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃプリン<br/>あきのみりの<br/>ハヤシライス</p> <p>季節の味 くり・さといも</p>        |
| エネルギー(kcal) 小 640 中 808<br>塩分(g) 小 1.6 中 2.0                                                              | エネルギー(kcal) 小 639 中 796<br>塩分(g) 小 1.7 中 2.1                                                                                                                    | エネルギー(kcal) 小 673 中 856<br>塩分(g) 小 1.4 中 1.7                                                  | エネルギー(kcal) 小 639 中 841<br>塩分(g) 小 2.8 中 3.7                                                                      | エネルギー(kcal) 小 727 中 931<br>塩分(g) 小 1.7 中 2.2                                                                                 |

## ◆豚肉かりんあげ◆ 材料(4人分)

- ・豚肉とんかつ用・・・300g
- ・おろししょうが・・・こさじ1
- ・酒・・・・・・・・・・こさじ1
- ・でん粉(あれば米粉)・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・・・適量
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2/3
- ・水・・・・・・・・・・大さじ1
- ・いりごま・・・・・・・・こさじ1



豚肉には、ビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は疲れをとってくれる働きがあります。甘辛い味が、白いご飯のおかずにぴったりです。

### 作り方

- ①豚肉は短冊に切って、しょうが、酒で下味をつける。でん粉(米粉)をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ②フライパンにの材料を入れる。砂糖が溶けたら①の豚肉を入れてからめる。
- ③ごまを振りかける。