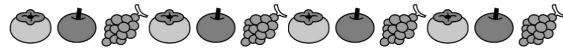


令和7年 11月のきゅうしょくこんだて

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
3 文化の日 エネルギー(kcal) 小 582 中 724 塩分(g) 小 2.6 中 3.3	4 ブロッコリーソテー さけのスパイス焼き エネルギー(kcal) 小 582 中 724 塩分(g) 小 2.6 中 3.3	5 ぶどうゼリー 豆腐の肉みそかけ(小1・中2) エネルギー(kcal) 小 570 中 723 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	6 うま煮 きれいの竜田揚げ エネルギー(kcal) 小 559 中 717 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	7 細寒天サラダ フルーツのゼリーあえ エネルギー(kcal) 小 653 中 854 塩分(g) 小 1.6 中 2.2
10 五目きんぴら いかメンチカツ エネルギー(kcal) 小 552 中 725 塩分(g) 小 1.6 中 2.1	11 もやしソテー 鶏肉のアツプルスープ エネルギー(kcal) 小 647 中 842 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	12 りんごゼリー 野菜のごまあえ お茶タフィー エネルギー(kcal) 小 719 中 901 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	13 グリーンサラダ 小魚アーモンド エネルギー(kcal) 小 614 中 791 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	14 柿 つくねと野菜の煮物 お好み焼き エネルギー(kcal) 小 584 中 737 塩分(g) 小 2.4 中 3.0
17 おひたし あゆの揚げ煮 エネルギー(kcal) 小 528 中 679 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	18 カリフラワーサラダ ハンバーグ エネルギー(kcal) 小 602 中 767 塩分(g) 小 2.8 中 3.6	19 五目野菜炒め えびのチリソース エネルギー(kcal) 小 580 中 746 塩分(g) 小 2.6 中 3.2	20 切干大根煮 豚肉のトマトだれ エネルギー(kcal) 小 665 中 847 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	21 キャベツソテー ヨーグルトあえ エネルギー(kcal) 小 627 中 826 塩分(g) 小 2.1 中 2.6
24 振替休日 エネルギー(kcal) 小 692 中 860 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	25 アスパラソテー チキンカツ エネルギー(kcal) 小 657 中 817 塩分(g) 小 2.5 中 3.1	26 さつまポテト 切干大根のごまあえ さばのみそ焼き エネルギー(kcal) 小 622 中 821 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	27 揚げしゅうまい わかめスープ エネルギー(kcal) 小 622 中 821 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	28 ブロッコリーのおかがあえ あじフリッター(小2・中3) エネルギー(kcal) 小 634 中 840 塩分(g) 小 1.6 中 1.9

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、**11月12日**です。

2025年「まるごと飛騨の日」

今年度も9月から11月にかけて飛騨産食材をふんだんに使った献立を4回実施しました。それぞれの献立、使用した飛騨産食材は、次の通りです。

- 1回目 夏野菜カレー、ミニトマト、きなこタフィー、バニラアイス、牛乳
- 2回目 むぎごはん、豚肉とトマトのチーズ焼き、キャベツサラダ、飛騨野菜みそ汁、ももゼリー、牛乳
- 3回目 むぎごはん、あゆの桃源郷だれ、赤かぶのごまあえ、飛騨牛トマト汁、牛乳
- 4回目 むぎごはん、飛騨牛のすき焼き風、野菜のごまあえ、お茶タフィー、りんごゼリー、牛乳

【使用した飛騨産食材】

飛騨こしひかり、飛騨牛、豚肉、なす、すくなかぼちゃ、ほうれんそう、トマト、あきしまさげ、きゅうり、パプリカ、まいたけ、大豆、赤かぶ漬け、すな、美女もち、山椒、バニラアイス、チーズ、もも果汁、りんご果汁

※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

11月 旬の食材

さば 白菜 大根 ごぼう
ねぎ れんこん さつまいも
さといも かき りんご など

給食にも登場します。

