

令和7年 11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
3 文化の日 	4 ぶどうゼリー 豆腐の肉みそかけ(水1・中2) ひじきサラダ むぎごはん ふのすまし汁	5 ブロッコリー ソテー さけのスパイス焼き 黒パン ABCスープ	6 ナムル 焼きチヂミ 中華風たまご丼	7 五目きんぴら いかメンチカツ むぎごはん 豚汁
	エネルギー(kcal) 小 570 中 723 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 582 中 724 塩分(g) 小 2.6 中 3.3	エネルギー(kcal) 小 629 中 791 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 552 中 725 塩分(g) 小 1.6 中 2.1
10 細寒天サラダ フルーツのゼリーあえ ソフト麺 カレーソース	11 りんごゼリー 飛驒牛のすき焼き風 野菜のごまあえ お茶タフィー むぎごはん 	12 もやしソテー 鶏肉のアップルソースがけ ゴッパパン パンプキンスープ	13 切干大根煮 豚肉のトマトだれ むぎごはん 美女もち汁	14 おひたし あゆの揚げ煮 むぎごはん 白みそ汁
エネルギー(kcal) 小 653 中 854 塩分(g) 小 1.6 中 2.2	エネルギー(kcal) 小 719 中 901 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	エネルギー(kcal) 小 647 中 842 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	エネルギー(kcal) 小 665 中 847 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 528 中 679 塩分(g) 小 2.1 中 2.6
17 つくねと野菜の煮物 お好み焼き あんかけうどん 富有的柿	18 えびのチリソース 五目野菜炒め むぎごはん みそワンタンスープ	19 カリフラワーサラダ ハンバーグ バターパン コンソメスープ	20 グリーンサラダ 小魚アーモンド ハヤシライス	21 ブロッコリーのおかかあえ あじフリッター(小2・中3) むぎごはん 豆腐のカレー汁
エネルギー(kcal) 小 584 中 737 塩分(g) 小 2.4 中 3.0	エネルギー(kcal) 小 580 中 746 塩分(g) 小 2.6 中 3.2	エネルギー(kcal) 小 602 中 767 塩分(g) 小 2.8 中 3.6	エネルギー(kcal) 小 614 中 791 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 634 中 840 塩分(g) 小 1.6 中 1.9
24 振替休日 11月24日は「和食の日」	25 さつまポテト 切干大根のごまあえ さばのみそ焼き むぎごはん ゆばのすまし汁 和食の日 献立	26 アスパラソテー チキンカツ クリームゴールド ゴッパパン ポークビーンズ	27 かおりあえ 鶏肉の香味焼き むぎごはん さといものみそ汁 さといも	28 キャベツソテー ヨーグルトあえ ソフト麺 ビリ辛みそソース
	エネルギー(kcal) 小 657 中 817 塩分(g) 小 2.5 中 3.1	エネルギー(kcal) 小 692 中 860 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	エネルギー(kcal) 小 567 中 733 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 627 中 826 塩分(g) 小 2.1 中 2.6

今月の「まるごと飛驒の日」

(飛驒産食材をふんだんに使った献立の日) は、**11月11日**です。

2025年「まるごと飛驒の日」

今年度も9月から11月にかけて飛驒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、使用した飛驒産食材は、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、飛驒野菜みそ汁、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、飛驒牛トマト汁、牛乳
- 4回目 むぎごはん、飛驒牛のすき焼き風、野菜のごまあえ、お茶タフィー、りんごゼリー、牛乳

【使用した飛驒産食材】

飛驒こしひかり、飛驒牛、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

