

令和7年

# 10月 こんだてひょう



高山市学校給食清見センター

| 月                                                                                                                                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                                                                                              | 水                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                      | 金                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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。</p> <p>※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、真・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>※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。</p> <p>※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>※学校給食の栄養量の基準<br/>エネルギー：小学校650kcal<br/>中学校830kcal<br/>塩分：小学校2.0g<br/>中学校2.5g</p> | <p>【お知らせ】</p> <p>10月より、栄養価の表記を「日本食品標準成分表(八訂版)」にて算出したものを使用していきます。エネルギーの算出方法が、これまで使用してありました七訂版と異なり、8%ほど低く算出されます。ただ実際に食べるものが今までと変わるわけではないので、無理にエネルギーの高い食材を使うことはせず、児童生徒の発育状況を見ながら調整していきたいと思しますので、ご理解をお願いいたします。</p> | <p>1</p> <p>ごぼうサラダ<br/>ぶたにくのバーベキューソース</p> <p>コッペパン ポパイスープ</p> <p>中なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:562 中:756<br/>塩分(g) 小:2.5 中:2.2</p>      | <p>2</p> <p>さといものにつけ<br/>とりにくのかおりやき</p> <p>おつきみゼリー</p> <p>むぎごはん しらたまみそしる</p> <p>行事食☆十五夜☆ 中3なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:586 中:756<br/>塩分(g) 小:1.8 中:2.2</p> | <p>3</p> <p>あきしまさげのごまあえ<br/>こうやどうふととりにくのみそレモンあえ</p> <p>むぎごはん いなかじる</p> <p>小4、中3なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:585 中:754<br/>塩分(g) 小:1.6 中:2.0</p>                 |
| <p>6</p> <p>ひじきのあえもの<br/>だいがくいも</p> <p>ソフトめん みそソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小:675 中:874<br/>塩分(g) 小:1.9 中:2.5</p>                                                                                                                                                 | <p>7</p> <p>こまつなのごまあえ<br/>あげどうふのくみそかけ</p> <p>いもけんぴ いりこさかな</p> <p>むぎごはん とりごもくじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:584 中:825<br/>塩分(g) 小:1.8 中:2.3</p>                                                                        | <p>8</p> <p>かいそうサラダ<br/>とりにくのふゆがきソース</p> <p>こめこいりパン コーンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:627 中:776<br/>塩分(g) 小:2.6 中:3.3</p>                | <p>9</p> <p>チンゲンサイのおひたし<br/>さんまのみぞれに</p> <p>まいたけごはん さつまじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:581 中:709<br/>塩分(g) 小:2.4 中:3.1</p>                                     | <p>10</p> <p>のりずあえ<br/>レバーとじゃがいものあまからに</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>行事食☆目の愛護デー☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:628 中:793<br/>塩分(g) 小:1.9 中:2.4</p> |
| <p>13</p> <p>スポーツの日</p> <p>エネルギー(kcal) 小:622 中:796<br/>塩分(g) 小:2.0 中:2.5</p>                                                                                                                                                                                | <p>14</p> <p>ささみとやさいのあえもの<br/>さばのあげに</p> <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:613 中:779<br/>塩分(g) 小:2.4 中:3.2</p>                                                                                          | <p>15</p> <p>シャキシャキサラダ<br/>さかなとまめのクチャップがらめ</p> <p>りんご</p> <p>きりぼしだいこんのスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:646 中:834<br/>塩分(g) 小:1.7 中:2.2</p> | <p>16</p> <p>ブロッコリーのソテー<br/>だいずとごさかなといものあげに</p> <p>あきやさいカレー</p> <p>小2なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:626 中:811<br/>塩分(g) 小:1.9 中:2.5</p>                       | <p>17</p> <p>キャベツのおかかあえ<br/>ハンバーグきのこソース</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:626 中:811<br/>塩分(g) 小:1.9 中:2.5</p>                                       |
| <p>20</p> <p>ごしよくあえ<br/>さつまいもむしパン</p> <p>かき</p> <p>なめこうどん</p> <p>小1なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:626 中:795<br/>塩分(g) 小:1.7 中:2.1</p>                                                                                                                              | <p>21</p> <p>ひじきのいために<br/>いわしのかばやき</p> <p>ぎふみかんゼリー</p> <p>むぎごはん しろみそしる</p> <p>小5なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:643 中:814<br/>塩分(g) 小:1.9 中:2.5</p>                                                                    | <p>22</p> <p>コールスローサラダ<br/>かぼちゃココット</p> <p>コッペパン きのことスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:546 中:690<br/>塩分(g) 小:2.1 中:2.8</p>                  | <p>23</p> <p>パンサンズー<br/>あげぎょうぞ</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:665 中:936<br/>塩分(g) 小:1.5 中:2.1</p>                                           | <p>24</p> <p>だいこんとツナのサラダ<br/>さつまポテト</p> <p>オムライス はくさいとたくだんこのスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:604 中:743<br/>塩分(g) 小:2.7 中:3.2</p>                                   |
| <p>27</p> <p>キャベツのソテー<br/>きなこタフィ</p> <p>きのこミートソース</p> <p>ソフトめん</p> <p>小1なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:650 中:719<br/>塩分(g) 小:1.6 中:2.6</p>                                                                                                                         | <p>28</p> <p>だいこんのあかかぶあえ<br/>にじますのレモンに</p> <p>ヨーグルト</p> <p>はつがげんまいごはん</p> <p>びじよもちじる</p> <p>☆第3回まるごとひだの日☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:603 中:744<br/>塩分(g) 小:1.6 中:2.5</p>                                             | <p>29</p> <p>カリフラワースーのサラダ<br/>さけのもみじやき</p> <p>りんご</p> <p>バターロール かぶのスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:605 中:846<br/>塩分(g) 小:2.4 中:2.2</p>    | <p>30</p> <p>きりぼしだいこんのおひたし<br/>ちくわのてりに</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:556 中:744<br/>塩分(g) 小:1.9 中:2.5</p>                                      | <p>31</p> <p>ナムル</p> <p>ビビンバ わかめスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:571 中:744<br/>塩分(g) 小:1.7 中:2.5</p>                                                               |