

令和7年

# 11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
<b>3</b> <b>文化の日</b> 	<b>4</b> ブロッコリーのおかかあえ ぎせいどうふ  むぎごはん なめこのみそしる 	<b>5</b> かぼちゃサラダ タンドリーチキン りんご  くろパン かぶのすーぷ  小6年、中1年なし	<b>6</b> ほうれんそうのおひたし さばのみそに  むぎごはん いかまぼこのすましじる 小6年なし	<b>7</b> ひじきのいために いかのてんぷら いもけんぴ いりこさかな  むぎごはん いなかじる 行事食☆いい歯の日☆
	エネルギー(kcal) 小:578 中:746 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5	エネルギー(kcal) 小:599 中:753 塩 分(g) 小:2.3 中:2.9	エネルギー(kcal) 小:564 中:716 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3	エネルギー(kcal) 小:657 中:846 塩 分(g) 小:1.7 中:2.1
<b>10</b> <b>町文化祭 振替休業日</b> 	<b>11</b> ごもく きんぴら とりにくのきじやき  むぎごはん とうがんのみそしる 	<b>12</b> だいこんとツナのサラダ さつまいも だいふく  ピザトースト キャベツのすーぷ 	<b>13</b> きよみ ほうれんそうの ごまあえ ひだだいずと いもめあげに ひだヨーグルト  はつが げんまい ごはん すきやきに ☆第4回まるごとひだの日☆	<b>14</b> ブロッコリーのみそずあえ ししゃものいそべあげ  むぎごはん しのすましじる 
	エネルギー(kcal) 小:598 中:755 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	エネルギー(kcal) 小:580 中:768 塩 分(g) 小:2.6 中:3.7	エネルギー(kcal) 小:666 中:846 塩 分(g) 小:1.5 中:1.8	エネルギー(kcal) 小:567 中:738 塩 分(g) 小:1.7 中:2.3
<b>17</b> <b>高山市 教育研究会 給食なし</b> 	<b>18</b> かいそう サラダ チョコタフィ  あきのみかく ハッシュドビーフ 	<b>19</b> ひじきのカレーソテー ホキのきのこ マヨネーズやき  バターパン はくさいと にくだんごの すーぷ 	<b>20</b> いそかあえ さけの ごまだれやき  むぎごはん さつまじる 行事食☆和食の日☆	<b>21</b> コリッコリあえ やきどうふの ごまだれかけ  むぎごはん とんじる 
	エネルギー(kcal) 小:684 中:883 塩 分(g) 小:2.0 中:2.6	エネルギー(kcal) 小:587 中:738 塩 分(g) 小:2.4 中:3.1	エネルギー(kcal) 小:562 中:718 塩 分(g) 小:1.5 中:1.8	エネルギー(kcal) 小:558 中:728 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3
<b>24</b> <b>振替休日</b> めん ろう かん しゃ <b>勤労感謝の日</b> 	<b>25</b> こまつなの のりずあえ ぶたにくの かりんあげ  むぎごはん さといもの みそしる 	<b>26</b> きりぼしだいこんの サラダ しろみざかなの フライ  コッパパン かぼちゃ シチュー 	<b>27</b> あきの ふきよせに とりにくの レモンに  むぎごはん とうふの みそしる 	<b>28</b> もやしの おかかあえ きんときまめの あまに  ぶたどん 
	エネルギー(kcal) 小:614 中:791 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	エネルギー(kcal) 小:638 中:778 塩 分(g) 小:2.5 中:3.1	エネルギー(kcal) 小:630 中:816 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	エネルギー(kcal) 小:583 中:752 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2

※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

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

こうてい きぎ いる ひ ひ あき ふか かん むかし にほん  
 校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本  
 じん じゅうよう こくもつ こめ だいず さと かつ かいさい がつ  
 人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざま  
 さくもつ しゅうかくし き むか かくち しゅうかく いわ まつ かいさい がつ  
 な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月  
 にち にいなめさい でんとうてき きゅうちゅうぎょうじ おこな ひ きんろうかん  
 23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感  
 しゃ ひ こくみん しゅくじつ た ひと きん  
 謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤  
 ろう ささ わす ひ び しよくじ たいせつ  
 労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

