

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
※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。 ※食材の購入など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：前期課程650kcal 後期課程830kcal 塩 分：前期課程2.0g 後期課程2.5g		1 かぼちゃのサラダ メルルーサのムニエル コッパパン ほうれんそうのスープ エネルギー(kcal) 小:555 中:694 塩分(g) 小:2.9 中:3.7	2 キャベツのおかかあえ まつかぜやき むぎごはん のっぺいじり 1~4年、9年なし エネルギー(kcal) 小:629 中:810 塩分(g) 小:2.0 中:2.6	3 いとかまぼこのごますあえ あぶりやきチキン むぎごはん だいこんのみそしる エネルギー(kcal) 小:577 中:729 塩分(g) 小:2.1 中:2.5
	6 こまつなののりずあえ やきぐりコロツケ おつきみゼリー つきみうどん 行事食☆十五夜☆ エネルギー(kcal) 小:677 中:881 塩分(g) 小:2.1 中:2.6	7 パンサンスー にくだんごのあますあんかけ むぎごはん とうふのちゅうかけ エネルギー(kcal) 小:640 中:830 塩分(g) 小:1.3 中:1.7	8 キャベツのソテー なしポテトフライ ホットドッグ用ハンバーグ こめこいりパン ☆青空給食☆ エネルギー(kcal) 小:649 中:789 塩分(g) 小:2.2 中:2.7	9 きりぼしだいこんのあえもの さばのさんしょうみそやき むぎごはん あきのみかくじり エネルギー(kcal) 小:636 中:809 塩分(g) 小:1.6 中:2.0
13 スポーツの日 エネルギー(kcal) 小:590 中:761 塩分(g) 小:1.3 中:1.6	14 こうやどうふのゴロツとサラダ さんまのみそれに むぎごはん さといものみそしる エネルギー(kcal) 小:582 中:745 塩分(g) 小:1.9 中:2.4	15 キャベツのさっぱりサラダ ぶたにくのふゆがきソース くろパン パンプキンスープ エネルギー(kcal) 小:616 中:763 塩分(g) 小:2.3 中:2.9	16 かぼちゃのにつけ ひだりんゼリー にじますのあげに はつがげんまいごはん びじもちじり ☆第3回まるごとひだの日☆ エネルギー(kcal) 小:659 中:832 塩分(g) 小:1.6 中:2.0	17 あつあけのサラダ ひだぎゅうビビンバ わかめスープ エネルギー(kcal) 小:590 中:760 塩分(g) 小:1.9 中:2.5
20 りんご けんこうサラダ だいがくいも きのこうどん エネルギー(kcal) 小:590 中:761 塩分(g) 小:1.3 中:1.6	21 ほうれんそうのしらあえ ハンバーグきのこソースかけ むぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー(kcal) 小:592 中:767 塩分(g) 小:2.0 中:2.6	22 ジャキジャキサラダ さかなとまめのケチャップがらめ コッパパン だいこんとにんじんのスープ エネルギー(kcal) 小:603 中:760 塩分(g) 小:2.5 中:3.3	23 ごしよくあえ とりにくとさつまいものあげに むぎごはん なめこじる エネルギー(kcal) 小:623 中:804 塩分(g) 小:1.8 中:2.3	24 いとかんてんのサラダ きなこタフィ あきのみかくのハッシュドビーフ エネルギー(kcal) 小:680 中:873 塩分(g) 小:1.9 中:2.4
27 振替休業日 エネルギー(kcal) 小:607 中:744 塩分(g) 小:1.8 中:2.1	28 コリコリあえ かぼちゃフライ むぎごはん かきたまじる エネルギー(kcal) 小:607 中:744 塩分(g) 小:1.8 中:2.1	29 グリーンサラダ さけのもみじやき バターパン かぶのスープ エネルギー(kcal) 小:582 中:726 塩分(g) 小:2.2 中:2.8	30 チンゲンサイのおひたし ヨーグルト とりにくのやくみソースかけ むぎごはん さつまじる 1~6年なし エネルギー(kcal) 小:714 中:888 塩分(g) 小:2.4 中:3.0	31 いそかあえ あげだし豆腐 あきのかおりごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小:605 中:784 塩分(g) 小:2.1 中:2.7