

令和7年10月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。 給食に関する問い合わせは TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp 古川国府給食センター 「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/	今月の旬の食材 ・ほうれん草 ・小松菜 ・りんご ・さつまいも ・ブロッコリー ・まいたけ ・さば ・さけ	1 五色サラダ かみかみ大豆 白身魚フライ むぎごはん 関東煮(かんただき) 小熱量Kcal/塩分g 688/1.9 中熱量Kcal/塩分g 855/2.3 「かんただき」とは、昔、関西地方で広まった、だししょうゆで煮込んだ関東風の「おでん」のことです。	2 ひじきのツナマヨサラダ 豆腐ハンバーグ むぎごはん 根菜みそ汁 小熱量Kcal/塩分g 583/2.6 中熱量Kcal/塩分g 728/3.1 だしのうまみを味わってみましょう。けずりふしと煮干してしっかりとだしをとっています。	3 じゃこひたし 鶏肉の香り焼き むぎごはん ゆばすまし汁 小熱量Kcal/塩分g 562/2.2 中熱量Kcal/塩分g 687/2.7 牛乳が毎日給食に出るのは、みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っているからです。
6 小松菜のおひたし お月見ゼリー 焼きししやち(小低1、以上は2) とりめし かき卵汁 ☆行事食 お月見☆ 小熱量Kcal/塩分g 527/2.9 中熱量Kcal/塩分g 627/3.6 お月見献立です。今年の十五夜は10月6日です。夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。	7 もやしのごま酢あえ 大豆のカレー包み揚げ 豚丼 小熱量Kcal/塩分g 640/2.0 中熱量Kcal/塩分g 826/2.5 朝ごはんには身体の体温をあげ、脳を活発にする働きもあります。しっかりと食べるようにしましょう。	8 パンパンジーサラダ 肉シューマイ むぎごはん 豆腐の中華煮 ☆外国の料理 中国☆ 小熱量Kcal/塩分g 634/1.8 中熱量Kcal/塩分g 819/2.2 パンパンジーとは、蒸した鶏肉を細かくしてタレで和えたものです。今日はササミの部分を使っています。	9 ほうれん草のおひたし 鶏肉のレモン揚げ むぎごはん さつまいものみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 637/1.9 中熱量Kcal/塩分g 771/2.1 さつまいもは、風邪を予防するビタミンCや、お腹を掃除してくれる食物繊維も含まれています。	10 豆とツナのサラダ フランスのケチャップソース 米粉パン あさりのチャウダー 小熱量Kcal/塩分g 585/3.7 中熱量Kcal/塩分g 677/4.3 よくかんで食べましょう。よくかんで食べると丈夫な歯ができて、歯並びもよくなります。
13 スポーツの日 10月21日(火)は「まるごと飛騨の日」です! 飛騨産の食材をふんだんに使用したメニューです。飛騨地域では、おいしい農畜産物がたくさん作られています。飛騨の自然の恵み、農家さんに感謝していただきます。高山市から助成を受けて食材を購入しています。	14 わかめとささみのサラダ 豚肉のたつた揚げ むぎごはん のっぺい汁 小熱量Kcal/塩分g 621/1.9 中熱量Kcal/塩分g 735/2.3 体を動かすことで、食べ物の栄養をしっかり吸収できます。体を動かして、おいしく食べましょう。	15 大根サラダ りんごのカップケーキ しおラーメン 小熱量Kcal/塩分g 603/3.3 中熱量Kcal/塩分g 685/4.1 一番おいしく栄養たっぷりな時期のことを「旬」といいます。今日は旬のりんごを使ったカップケーキです。	16 ほうれん草のごまだし ヨーグルト 煮豆 飛騨市内産ごはん 飛騨牛すきやき煮 ☆ふるさと給食の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 718/2.1 中熱量Kcal/塩分g 889/2.5 ふるさと給食は、飛騨牛、ほうれん草、ヨーグルト、大豆等、飛騨市の食材をたくさん使った給食です。	17 アメリカンサラダ 鶏肉とポテトの揚げ煮 黒パン ABCスープ 小熱量Kcal/塩分g 629/3.2 中熱量Kcal/塩分g 770/4.1 姿勢よく食べていますか。背筋を伸ばし、机にまっすぐ体を向けて食べましょう。足をそろえましょう。
20 キャベツのおかかあえ 揚げ豆腐のごまだれ むぎごはん 沢煮わん 小熱量Kcal/塩分g 560/1.8 中熱量Kcal/塩分g 694/2.1 野菜にはカリウムという栄養が入っています。カリウムは余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。	21 ほうれん草のり酢あえ 豚肉のしょうが焼き むぎごはん なめこのみそ汁 ☆まるごと飛騨の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 614/2.0 中熱量Kcal/塩分g 756/2.3 今日は「まるごと飛騨の日」です。作ってくれた人に感謝し、地元の食材を味わって食べましょう。	22 もやしのおひたし 変わり大学芋 ちゃんこうどん 小熱量Kcal/塩分g 576/2.1 中熱量Kcal/塩分g 688/2.5 変わり大学芋は、大学芋に大豆と小魚が入っています。栄養価も高く、かみこたえもあります。	23 ブロッコリーのからしあえ チーズ さけの照り焼き むぎごはん まいたけのみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 596/2.6 中熱量Kcal/塩分g 719/3.0 きのこはうま味成分がたっぷりで、丈夫な骨を作るビタミンDがたくさん含まれています。	24 カラフルサラダ キャベツメンチカツ コッパン クリームコーンスープ 小熱量Kcal/塩分g 648/3.1 中熱量Kcal/塩分g 674/3.1 「ばっかり食べ」をしませんか。パン、おかず、スープを交互に食べることで、味わいも豊かになりますよ。
27 ナムル 鶏肉の韓国揚げ むぎごはん キムチスープ ☆外国の料理 韓国☆ 小熱量Kcal/塩分g 654/1.7 中熱量Kcal/塩分g 782/1.9 日本では箸を使った食事をしますが、韓国では箸とスプーンの両方を使って食事をします。	28 海そうサラダ 小魚とアーモンドのあめがらめ ポークカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 632/2.3 中熱量Kcal/塩分g 780/2.8 頭から尾まで丸ごと食べられる小魚には、丈夫な歯や骨をつくる栄養がたっぷり入っています。	29 コーンサラダ りんご きんとんパイ ミートソース 小熱量Kcal/塩分g 737/2.3 中熱量Kcal/塩分g 900/2.7 国府町で栽培されているりんごです。りんごの皮にも栄養があるので、皮ごと食べるのがおすすめです。	30 秋のふきよせ煮 ヨーグルト さばのみそ煮 むぎごはん みぞれ汁 小熱量Kcal/塩分g 663/2.3 中熱量Kcal/塩分g 802/2.8 さばにはDHAとEPAが多く含まれ、血液をサラサラにして、血流を良くしてくれる働きがあります。	31 シャキシャキサラダ 焼きハンバーグ パンプキンパバロア ピラフ 大根と小松菜のスープ ☆行事食 ハロウィン☆ 小熱量Kcal/塩分g 677/3.4 中熱量Kcal/塩分g 817/4.0 今日はハロウィンです。もともとはヨーロッパの文化で、収穫祭や死者の魂を慰める意味がありました。

*学校給食の栄養量の基準 熱量－小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分－小学校2.0g未満 中学校2.5g未満