

令和8年

6月 こんたてひょう



夏至



高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
1 コリッコリアえ ちくわの いそバあげ エネルギー(kcal) 小:566 中:741 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5	2 しんごぼうの にもの とりにくの うめマヨネーズやき エネルギー(kcal) 小:631 中:823 塩 分(g) 小:1.7 中:2.1	3 だいこんと ツナのサラダ あじさい ゼリー エネルギー(kcal) 小:599 中:740 塩 分(g) 小:2.3 中:3.0	4 ★ほうれんそうの ごまずあえ ★いかてんぷらの やくみソースがけ ★かみ かみ ★み ぎ エネルギー(kcal) 小:548 中:689 塩 分(g) 小:1.7 中:2.2	5 ★こまつなの のりずあえ ★こちやどうふと とりにくの みそレモンあえ ★ヨーグルト エネルギー(kcal) 小:632 中:802 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3
歯と口の健康週間6/4~10				
8 ★ひだ ほうれんそうの サラダ ★こざかな アーモンド エネルギー(kcal) 小:662 中:860 塩 分(g) 小:2.4 中:3.0	9 ★ひじきの いために ★やきししゃも エネルギー(kcal) 小:654 中:857 塩 分(g) 小:2.0 中:2.7	10 ★あつあげの サラダ ぶたにくの はちみつソースがけ ジャム エネルギー(kcal) 小:540 中:686 塩 分(g) 小:2.6 中:3.4	11 キャバツの おかかあえ あげどうふの ごまだれがけ エネルギー(kcal) 小:576 中:754 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	12 こまつなの ごまあえ レバーと じゃがいもの あまからに エネルギー(kcal) 小:579 中:746 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3
15 きりぼしだいこんの あえもの ねぎやき メロン エネルギー(kcal) 小:582 中:735 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	16 きゅうりの しょうがあえ ちぐさやき エネルギー(kcal) 小:593 中:765 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2	17 ごぼうの サラダ あじの チーズムニエル エネルギー(kcal) 小:628 中:791 塩 分(g) 小:2.2 中:2.9	18 かいそう サラダ はるまき エネルギー(kcal) 小:588 中:758 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	19 グリーンサラダ きなこタフィ エネルギー(kcal) 小:645 中:832 塩 分(g) 小:1.3 中:1.7
22 だいこんと きゅうりの ばいにくあえ しろみざかなの フリッター エネルギー(kcal) 小:561 中:696 塩 分(g) 小:2.2 中:2.8	23 いとかまほこの ごまずあえ とりにくの かおりあげ エネルギー(kcal) 小:552 中:715 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6	24 アスパラソテ チリコンカン エネルギー(kcal) 小:640 中:812 塩 分(g) 小:2.5 中:3.3	25 いそかあえ いわしの うめに オレンジ エネルギー(kcal) 小:573 中:737 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	26 ごしょくあえ ごもくまめ エネルギー(kcal) 小:599 中:772 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7
29 わかめサラダ チキンカツ さくらんぼ エネルギー(kcal) 小:661 中:824 塩 分(g) 小:2.9 中:3.5	30 ひじきの あえもの ●にじますの レモンあげ エネルギー(kcal) 小:572 中:732 塩 分(g) 小:1.7 中:2.2	※高山市では学校給食費を無償化 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。 ※「岐阜を味わう日」は「学校給食県 産農産物導入促進支援事業」により 県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	6/4~6/10 はくし けんこう しゅうかん 歯と口の健康週間 ※6/4~10は歯と口の 健康週間です。かみごた えのある食品や、骨を丈 夫にする栄養素(カルシ ウムなど)を多く含む食 品をたくさん使っていま す。 ★マークが 目印です。	お知らせ 6~2月の間、学校給食県産 農産物導入促進支援事業によ り補助を受けて、「岐阜を味わ う日」を実施します。これは岐 阜県産の食品を積極的に活用 しようという取組です。基本的 には月に1回実施する予定で す。献立表に【☆岐阜を味わ う日☆】の名称と、それに該当 するメニューに●マークをつけ ています。ぜひ岐阜県のおい しい食品を知って、注目して食 べてみてください。