

令和8年

8.9月こんだてひょう

高山市学校給食荘川センター

月	火	水	木	金
※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。 ※「岐阜県を味わう日」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				
		26 ごしきあえ あがりやきチキン むぎごはん ろみそしる エネルギー(kcal) 小:551 中:7694 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3	27 しょうかわキャベツの さっぱりサラダ かぼちゃの からあげ ひだぎゅう たっぷり なつやさいカレー ☆第1回まるごと飛騨の日☆ エネルギー(kcal) 小:734 中:920 塩 分(g) 小:1.7 中:2.1	28 ブロッコリーの おかかあえ あつあげの おこのみやき むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小:585 中:744 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0
31 えだまめサラダ こごかな アーモンド なつやさい ミートソース ☆防災の日☆ エネルギー(kcal) 小:652 中:845 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	1 ひじきのいために てまきのり さけのてりやき むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小:578 中:735 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3	2 フレンチサラダ とりにくの すいか パーベキューソース コッパパン アルファベット スープ エネルギー(kcal) 小:571 中:695 塩 分(g) 小:2.3 中:2.9	3 パンサンスー にくだんごの あまずあんかけ むぎごはん ーポーなす エネルギー(kcal) 小:653 中:846 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	4 キャベツの おかかあえ さばのみそに むぎごはん とうはんの さっぱりじる エネルギー(kcal) 小:585 中:744 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5
7 むまやコーン シューマイの かおりあげ やさいたっぷり みやしちゅうか エネルギー(kcal) 小:600 中:755 塩 分(g) 小:1.3 中:1.7	8 ほうれんそうと じゃがいもの おひたし ぶたにくと トマトの チーズやき はつがげんまい ごはん かぼちゃの みそしる ☆第2回まるごと飛騨の日☆ エネルギー(kcal) 小:618 中:785 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	9 シャキシャキサラダ あじのムニエル きょうほう コッパパン トマトスープ ☆9年なし☆ エネルギー(kcal) 小:578 中:715 塩 分(g) 小:2.6 中:3.3	10 じゃがいもの ごまあえ チンジャオロース むぎごはん ワンタン スープ ☆8.9年なし☆ エネルギー(kcal) 小:623 中:803 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	11 いそかあえ つくねと ポテトの あげに むぎごはん なすの みそしる ☆8.9年なし☆ エネルギー(kcal) 小:582 中:743 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2
14 あきしま ささげの サラダ ひだものの ヨーグルトあえ ナン キーマカレー ☆岐阜県を味わう日☆ エネルギー(kcal) 小:627 中:801 塩 分(g) 小:2.5 中:3.3	15 ゴーヤチャンプルー ぶたにくの たつたあげ むぎごはん もずくじる エネルギー(kcal) 小:681 中:848 塩 分(g) 小:1.7 中:2.2	16 だいこんと ツナのサラダ かぼちゃの コッポットやき くろパン ほうれんそうの スープ エネルギー(kcal) 小:548 中:690 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	17 きりぼしだいこん サラダ さかなとまめの ケチャップがらめ むぎごはん とりごもくじる ☆6年なし☆ エネルギー(kcal) 小:588 中:758 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	18 アーモンドあえ あげ豆腐の ごまだれかけ まいたけごはん じゃがいもの みそしる ☆3~6年なし☆ エネルギー(kcal) 小:581 中:758 塩 分(g) 小:2.2 中:2.9
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ブロッコリーの あえもの かぼちゃひきにく フライ むぎごはん だいこんの みそしる エネルギー(kcal) 小:577 中:704 塩 分(g) 小:1.7 中:2.0	25 ざといもの につけ おつきみ うさぎがた ハンバーグ むぎごはん しゅうごやじる ☆十五夜☆ エネルギー(kcal) 小:633 中:766 塩 分(g) 小:2.2 中:2.6
28 こまつなの おひたし かぼちゃ マフィン きのこうどん エネルギー(kcal) 小:578 中:739 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	29 あつあげの サラダ やきししゃも むぎごはん じゃがいもの カレーに エネルギー(kcal) 小:596 中:781 塩 分(g) 小:1.7 中:2.3	30 パルパッパー サラダ とりにくの レモンに コッパパン だいこんの スープ エネルギー(kcal) 小:599 中:756 塩 分(g) 小:2.6 中:3.3	『生活リズム』乱れていませんか？ 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。	