

今月の目標  
地元でとれる食べ物を知ろう

8・9月 給食よていこんだて表



| 月曜日                                                                                                                                                                       | 火曜日                                                                                                                                                                                              | 水曜日                                                                                                                                                                                                 | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 金曜日                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>9/18「岐阜を味わう日」</div> <div>あゆ</div> <div>岐阜の県魚「あゆ」は夏の川魚として、私たちの地域でも親しまれている魚です。長良川の鵜飼いによる鮎漁は、国の重要な文化財となっています。</div>                                                     | <div>8/25</div> <div>牛乳</div> <div>ひじきのゴマドレサラダ</div> <div>あつあげのおこのみやき</div> <div>むぎごはん</div> <div>たぬきじる</div> <div>エネルギー (小:609kcal 中:765kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.3g)</div>                          | <div>26</div> <div>まるごとひだの日</div> <div>ヨーグルト</div> <div>牛乳</div> <div>ひだほうれんそうのりすあえ</div> <div>きなこタフィ</div> <div>まるごとひだのなつやさいカレーライス</div> <div>エネルギー (小:756kcal 中:916kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.1g)</div> | <div>27</div> <div>すいか</div> <div>牛乳</div> <div>グリーンサラダ</div> <div>アリゾナステーキ</div> <div>くろパン</div> <div>トマトスープ</div> <div>エネルギー (小:612kcal 中:730kcal) 塩分 (小:2.8g 中:3.4g)</div>                                                                                                                                                        | <div>28</div> <div>牛乳</div> <div>ごまあえ</div> <div>いかてんのやくみソース</div> <div>むぎごはん</div> <div>たまねぎのみそじる</div> <div>エネルギー (小:571kcal 中:694kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.1g)</div>                     |
| <div>31</div> <div>牛乳</div> <div>わかめとツナのサラダ</div> <div>とりにくとポテトのあげに</div> <div>むぎごはん</div> <div>まいたけのみそじる</div> <div>エネルギー (小:673kcal 中:825kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.4g)</div> | <div>9/1</div> <div>まるごとひだの日</div> <div>牛乳</div> <div>バナナアイス</div> <div>ペルペッパーとうもろこしサラダ</div> <div>ソフトめん</div> <div>ひだやさいのミートソース</div> <div>エネルギー (小:778kcal 中:986kcal) 塩分 (小:1.9g 中:2.6g)</div> | <div>2</div> <div>牛乳</div> <div>きりぼしおひたし</div> <div>あじのレモンしょうゆ</div> <div>むぎごはん</div> <div>ぶたじる</div> <div>エネルギー (小:605kcal 中:759kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.0g)</div>                                     | <div>3</div> <div>牛乳</div> <div>ごぼうとツナのサラダ</div> <div>とりにくのカレーやき</div> <div>コッペパン</div> <div>ミネストローネ</div> <div>エネルギー (小:588kcal 中:717kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.1g)</div>                                                                                                                                                                 | <div>4</div> <div>牛乳</div> <div>マロニーのちゅうかあえ</div> <div>あげぎょうざ</div> <div>むぎごはん</div> <div>マーボソース</div> <div>エネルギー (小:692kcal 中:892kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.2g)</div>                       |
| <div>7</div> <div>牛乳</div> <div>こまつなサラダ</div> <div>とうふのにくみそかけ</div> <div>むぎごはん</div> <div>こんぶじる</div> <div>エネルギー (小:563kcal 中:723kcal) 塩分 (小:1.7g 中:2.1g)</div>           | <div>8</div> <div>牛乳</div> <div>キャベツのおかかあえ</div> <div>さんまのみそれに</div> <div>むぎごはん</div> <div>とうがんじる</div> <div>エネルギー (小:572kcal 中:730kcal) 塩分 (小:1.9g 中:2.4g)</div>                                | <div>9</div> <div>牛乳</div> <div>わかめとツナのサラダ</div> <div>だいずのつつみあげ</div> <div>くりとさつまいものごはん</div> <div>なすのみそじる</div> <div>エネルギー (小:577kcal 中:777kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.9g)</div>                          | <div>10</div> <div>牛乳</div> <div>フルーツのヨーグルトあえ</div> <div>レンコンチップス</div> <div>ナン</div> <div>なつやさいのクリームカレー</div> <div>エネルギー (小:604kcal 中:793kcal) 塩分 (小:1.3g 中:1.5g)</div>                                                                                                                                                             | <div>11</div> <div>牛乳</div> <div>ゴーヤチャンプルー</div> <div>ぶたにくのトマトなんばんだれ</div> <div>むぎごはん</div> <div>もすくのみそじる</div> <div>エネルギー (小:618kcal 中:777kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.5g)</div>              |
| <div>14</div> <div>牛乳</div> <div>ほうれんそうのゴマドレ</div> <div>とうふのまさごやき</div> <div>むぎごはん</div> <div>なめこのみそじる</div> <div>エネルギー (小:619kcal 中:774kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.4g)</div>    | <div>15</div> <div>牛乳</div> <div>きりぼしサラダ</div> <div>さばのこまだれやき</div> <div>むぎごはん</div> <div>さつまじる</div> <div>エネルギー (小:650kcal 中:815kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.3g)</div>                                  | <div>16</div> <div>牛乳</div> <div>ナムル</div> <div>たまごとわかめのスープ</div> <div>ピピンパ</div> <div>エネルギー (小:558kcal 中:709kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.7g)</div>                                                         | <div>17</div> <div>牛乳</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>ハンバーグのひだやさいソース</div> <div>くろパン</div> <div>かぼちゃポタージュ</div> <div>エネルギー (小:676kcal 中:842kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.0g)</div>                                                                                                                                                            | <div>18</div> <div>岐阜を味わう日</div> <div>牛乳</div> <div>ほうれんそうのツナあえ</div> <div>あゆのからあげ</div> <div>まいたけごはん</div> <div>すましじる</div> <div>エネルギー (小:637kcal 中:792kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.7g)</div> |
| <div>21</div> <div>敬老の日</div>                                                                                                                                             | <div>22</div> <div>国民の休日</div>                                                                                                                                                                   | <div>23</div> <div>秋分の日</div>                                                                                                                                                                       | <div>24</div> <div>りんご</div> <div>牛乳</div> <div>フロccoliーサラダ</div> <div>ココアあげパン</div> <div>ミートボールシチュー</div> <div>エネルギー (小:712kcal 中:909kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.9g)</div>                                                                                                                                                                 | <div>25</div> <div>十五夜</div> <div>牛乳</div> <div>さといもととりにくのうまに</div> <div>かつおフライ</div> <div>むぎごはん</div> <div>おつきだんじり</div> <div>エネルギー (小:670kcal 中:876kcal) 塩分 (小:1.7g 中:2.2g)</div>    |
| <div>28</div> <div>牛乳</div> <div>ごまあえ</div> <div>きりぼしのたまごやき</div> <div>むぎごはん</div> <div>こんさいのみそじる</div> <div>エネルギー (小:580kcal 中:711kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.5g)</div>         | <div>29</div> <div>牛乳</div> <div>キャベツとツナのサラダ</div> <div>かわりだいがかいも</div> <div>ごもくうどん</div> <div>エネルギー (小:643kcal 中:808kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.3g)</div>                                              | <div>30</div> <div>パリッシュ (中のみ)</div> <div>牛乳</div> <div>チンゲンサイのおひたし</div> <div>ホキのみそマヨネーズやき</div> <div>むぎごはん</div> <div>かぼちゃのみそじる</div> <div>エネルギー (小:564kcal 中:725kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.6g)</div>   | <div>※高山市では学校給食費を無償化しています。</div> <div>※学校給食は「学校給食地消地産推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</div> <div>※「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。</div> <div>※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。</div> <div>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</div> <div>※学校給食の栄養量の基準</div> <div>エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal</div> <div>塩分：小学校2.0g 中学校2.5g</div> |                                                                                                                                                                                        |