

令和8年 10月のきゅうしょくこんだて

Aブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
🍎🍇🍓🍌🍓🍌 今月の「まるごと飛騨の日」 (飛騨産食材をふんだんに使った献立の日)は、 10月21日です。 飛騨産食材は、 お米、赤かぶ(漬物)、豆腐、 なめこ、みそです。 🍎🍇🍓🍌🍓🍌	🍁 秋が旬の食べ物 サンマ サケ 新米 まつたけ かき りんご さつまいも くり ほかにどんな食べ物があるかな？		1 🇰🇷 韓国のり ナムル 焼きチヂミ むぎごはん トックスー 🍁 アジア大会 韓国料理 エネルギー(kcal) 小 571 中 711 塩分(g) 小 2.1 中 2.5	2 🇯🇵 シャインマスカット 🇰🇷 鶏肉のレモン煮 小1・中2 切干大根煮 むぎごはん ためき汁 エネルギー(kcal) 小 636 中 818 塩分(g) 小 1.8 中 2.3
5 こんにゃくの きんぴら いももち カレーうどん 🍜 エネルギー(kcal) 小 610 中 762 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	6 🇯🇵 ブルーベリーゼリー 🇰🇷 ブロッコリー サラダ さけチーズフライ パンブキン スープ 米粉コッペパン 👩🍳 目の愛護デー献立 エネルギー(kcal) 小 652 中 843 塩分(g) 小 2.4 中 3.3	7 五目きんぴら 豚肉の しょうが焼き むぎごはん さつまいも のみそ汁 エネルギー(kcal) 小 608 中 774 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	8 えびのから揚げ ビーン スープ 🍜 エネルギー(kcal) 小 588 中 759 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	9 ほうれん草 のごまあえ 鶏肉のみそ焼 むぎごはん のっぺい汁 エネルギー(kcal) 小 572 中 741 塩分(g) 小 2.1 中 2.6
12 スポーツの日 🏃🏃🏃	13 🇯🇵 りんごジャム 🇰🇷 小松菜 サラダ 鶏肉の バーベキューソース ポークビーンズ 食パン エネルギー(kcal) 小 662 中 833 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	14 うま煮 豚肉と高野豆腐の 揚げからめ むぎごはん さといもの みそ汁 エネルギー(kcal) 小 568 中 732 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	15 🇯🇵 柿 🇰🇷 小松菜の おひたし さばの ごまだれ焼き むぎごはん あさりの みそ汁 👩🍳 季節の味 柿 エネルギー(kcal) 小 633 中 791 塩分(g) 小 2.3 中 3.0	16 大根きんぴら きんとんパイ 🍜 しょうゆ ラーメン エネルギー(kcal) 小 672 中 805 塩分(g) 小 2.1 中 2.6
19 キャベツの おかかあえ 白身魚の みそマヨネーズ焼き むぎごはん ざわにわん エネルギー(kcal) 小 543 中 696 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	20 ブロッコリー ソテー ハンバーグ コーンスープ コッペパン エネルギー(kcal) 小 671 中 852 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	21 赤かぶの ごまあえ 豚肉の かりん揚げ むぎごはん なめこの みそ汁 👩🍳 まるごと飛騨の日 エネルギー(kcal) 小 606 中 782 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	22 アーモンド サラダ ヨーグルト あえ 🍜 カレーライス エネルギー(kcal) 小 650 中 839 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	23 アスパラの カラフルソテー 小魚 アーモンド 🍜 ソフト麺 ピリ辛みそソース エネルギー(kcal) 小 622 中 808 塩分(g) 小 2.5 中 3.1
26 🍎 りんご 🇰🇷 切干大根の ごまあえ あゆの揚げ煮 むぎごはん 秋の 味覚汁 🍱 岐阜を味わう日 (あゆ) エネルギー(kcal) 小 574 中 727 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	27 🇯🇵 ハロウィンデザート 🇰🇷 千切りポテト サラダ かぼちゃ ココット コンソメ スープ 黒コッペパン 👩🍳 ハロウィン献立 エネルギー(kcal) 小 636 中 793 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	28 もやしの 中華炒め 揚げギョーザ (小2・中3) むぎごはん 豆腐の スープ煮 エネルギー(kcal) 小 616 中 814 塩分(g) 小 1.9 中 2.6	29 ひじきの 炒め煮 鶏肉の 香味焼き むぎごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 小 597 中 774 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	30 🇯🇵 芋けんぴパリッシュ ちくわの 磯辺揚げ (小1・中2) ほうれん草の しらすあえ 🍜 みそうどん エネルギー(kcal) 小 575 中 736 塩分(g) 小 3.4 中 4.3

お米と日本人の食



お米の美味しい時期になりました。おうちでも今年収穫したお米をたべましたか？お米は、古来から神事や催事において中心となる重要な作物でした。しかし、一人あたりの年間消費量は、1962年度の118.3kgをピークに2024年度は、53.4kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰もその消費量に影響を及ぼしています。お米には、**どんな料理にもあう、腹持ちが良い、塩分はゼロ、量の調整が柔軟にできる**、などの良さがあります。

ぜひこの美味しいお米の時期にお米のおいしさ、大切さやよさをあらためて見直してみましょう。(農林水産省HPより)

※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

業者配送

