



令和8年度

10月給食こんだてよていひょう



高山市学校一之宮給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※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		まるごとひだの日 日ごろから飛騨産の食材を積極的に使用していますが、この日は特にたくさんの飛騨産の食材を使用しています。『まるごとひだの日』は、年に4回実施しています。地元の食材をぜひ味わってみてください。今月は14日です。	1 あきしまさげのごまヨアえ だいずと ごさかなのあげに りんご ソフトめんのミートソース 牛乳 岐阜を味わう日	2 わふうサラダ ぎせいやき 牛乳 むぎごはん しろみそしる 小学校給食なし
エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0 中 0	エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0 中 0	エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0 中 0	エネルギー(kcal) 小 682 中 883 塩 分 (g) 小 2 中 2.5	エネルギー(kcal) 小 542 中 708 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.2
5 かおりあえ ねふうにこみハンバーグ 牛乳 むぎごはん あきのみかくしる	6 ほうれんそうのごまあえ がんものふくめに グミ おやこどん 牛乳	7 ブロッコリーのおかかあえ とりにくのケチャップからめ 牛乳 むぎごはん だいずのへんしんじる	8 ひじきサラダ だいがくいも ヨーグルト ごもくうどん 牛乳 季節の味 さつまいも	9 給食なし
エネルギー(kcal) 小 563 中 729 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.2	エネルギー(kcal) 小 644 中 833 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	エネルギー(kcal) 小 602 中 776 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.8	エネルギー(kcal) 小 634 中 804 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0.0 中 0.0
12 スポーツの日	13 給食なし	14 やさいのあかかぶあえ ぶたにくのかりんあげ 牛乳 りんごゼリー はつがげんまいごはん すくなかぼちゃのみそしる	15 ナムル 牛乳 びびんば わかめスープ	16 やさいのごまドレ さんまのみそに (小1個・中2個) 牛乳 むぎごはん ぶたじる 季節の味 さんま
エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0 中 0	エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0.0 中 0.0	エネルギー(kcal) 小 654 中 829 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0	エネルギー(kcal) 小 585 中 754 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 606 中 817 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.7
19 こまつなサラダ さばのオランダに 牛乳 むぎごはん ためきしる 小学校給食なし	20 ひよこまめのサラダ レンコンチップス ヨーグルト ナン キーマカレー 外国の料理 インド	21 うまに ぶたにくのかきソース 牛乳 むぎごはん はくさいのみそしる 季節の味 柿	22 ごぼうのごまずあえ あつあげのおこのみやき (小1個・中2個) りんご きのこうどん 岐阜を味わう日	23 キャベツのさっぱりサラダ くりコロッケ 牛乳 むぎごはん かんとうに
エネルギー(kcal) 小 584 中 743 塩 分 (g) 小 1.3 中 1.7	エネルギー(kcal) 小 592 中 735 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.0	エネルギー(kcal) 小 526 中 671 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.8	エネルギー(kcal) 小 602 中 800 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 629 中 844 塩 分 (g) 小 1.3 中 1.7
26 のりずあえ とうふのさんしょう みそかけ いもけんぴ (小1個、中2個) いりごさかな むぎごはん とりだんごじる	27 かいそうサラダ さけのみじやき 牛乳 くろパン ミネストローネ	28 きりぼしだいごんの おひたし とりにくのみそやき 牛乳 むぎごはん みぞれしる	29 ちゅうかサラダ あげきょうざ (小2個、中3個) りんご しおラーメン	30 ブロッコリーサラダ チョコタフィ 牛乳 かぼちゃプリン あきのみかくのハヤシライス 季節の味 くり
エネルギー(kcal) 小 577 中 740 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 574 中 718 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 593 中 750 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.1	エネルギー(kcal) 小 559 中 732 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 872 中 740 塩 分 (g) 小 1.3 中 1.7

おうちでつくってみよう

◆鶏肉のケチャップからめ◆

＜材料（4人分）＞

- ・鶏もも肉・・・200g
- ・鶏レバー・・・100g
- ・片栗粉・・・適量
- ・あげ油・・・適量

★ケチャップ・・・大さじ3

★ウスターソース・・・大さじ1

★砂糖・・・小さじ1

～給食メニューから～

＜作り方（4人分）＞

- ① レバーは水で洗ってから、よく水気をふき取って1.5センチくらいに切る。
- ② 鶏肉は2センチ角くらいに切る。
- ③ ★の材料を混ぜ合わせておく。（砂糖をしっかり溶かす）
- ④ レバーと鶏肉に片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げる。（レバーは油はねに注意。）
- ⑤ 揚げたら油をしっかり切って、熱いうちに③に入れてからめる。

※レバーにも鶏肉にも目の健康を守るビタミンAが多く含まれています。

目の健康にビタミンAを！

