

今月の目標
好き嫌いせずなんでも食べよう

高山市学校給食本郷センター

10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
10/9「まるごとひだの日」 あきしまささげ 飛騨地方で古くから栽培されており、飛騨美濃伝統野菜になっています。縞模様は、ゆでるときれいな緑色に変わります。		10/13「岐阜を味わう日」 飛騨りんご 飛騨では、昼夜の寒暖差が大きい気候により、甘みが強く実が引き締まったりんごができます。甘く、シャキシャキの歯ごたえがおいしいりんごです。		
5 ごもく きんぴら いわしの かばやき むぎごはん みそワッタン 牛乳	6 いそかあえ きんときまめの あまに おやこ どんぶり 牛乳	7 ブロッコリーの こうやどうふの しおこんぶ あえ カップやき むぎごはん さつまじる 牛乳	8 ヨーグルト ほうれんそうの ぶたにくと のりずあえ パプリカの あますあん むぎごはん さんさい すましじる 牛乳 中学生考案献立	2 わかめと ツナのサラダ あげどうふの ごまだれかけ むぎごはん とりだんごの みそじる 牛乳
エネルギー (小:743kcal 中:882kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.0g)	エネルギー (小:743kcal 中:882kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.0g)	エネルギー (小:743kcal 中:882kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.0g)	エネルギー (小:643kcal 中:779kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.4g)	エネルギー (小:643kcal 中:779kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.4g)
12 スポーツの日	13 ひだりんご グリーン サラダ レンコン チップス ソフトめん あさりの クリーム ソース 岐阜を味わう日	14 ブルーベリー ゼリー きりぼし おひたし さばの さんしょう みそやき むぎごはん こんぶ じる 牛乳 目の愛護デー献立	15 ブロッコリー サラダ ツナと コーンの ピザトースト ポトフ 牛乳	16 チンゲンサイの おひたし いかてんの やくみソース むぎごはん いもにじる 牛乳
エネルギー (小:577kcal 中:721kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.5g)	エネルギー (小:577kcal 中:721kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.5g)	エネルギー (小:586kcal 中:731kcal) 塩分 (小:2.4g 中:3.0g)	エネルギー (小:717kcal 中:864kcal) 塩分 (小:2.6g 中:3.2g)	エネルギー (小:600kcal 中:739kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.3g)
19 ほうなと ユーンのサラダ とうふ ハンバーグ むぎごはん こんさい みそじる 牛乳	20 かいそう サラダ きなこ タフィ とりときめのこの カレーライス 牛乳	21 ほうれんそうの ごまあえ ホキの もみじやき むぎごはん なめこ みそじる 牛乳	22 もやしの ちゅうかあえ はるまき むぎごはん マーボー どうふ 牛乳	23 こまつな サラダ とりと レバーの ケチャップ むぎごはん ぶたじる 牛乳 中学生考案献立
エネルギー (小:580kcal 中:734kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.2g)	エネルギー (小:592kcal 中:725kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.4g)	エネルギー (小:773kcal 中:948kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.1g)	エネルギー (小:743kcal 中:882kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.0g)	エネルギー (小:598kcal 中:736kcal) 塩分 (小:1.7g 中:2.0g)
26 いもけんぴ パリッシュ キャベツの おかかあえ さんまの みそれに むぎごはん のっぺい じる 牛乳	27 りんご ごしよく サラダ いもち カレー うどん 牛乳	28 ゆかりあえ さけ メンチカツ ごもく ごはん びじもち じる 牛乳	29 だいこん サラダ カボチャ ココットやき くろパン はくさいと にくだんごの スープ 牛乳	30 はくさいの ごまあえ こうやどうふと とりにくの ヤシヨムソース むぎごはん わかめ スープ 牛乳
エネルギー (小:600kcal 中:744kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.8g)	エネルギー (小:672kcal 中:854kcal) 塩分 (小:2.2g 中:2.9g)	エネルギー (小:672kcal 中:854kcal) 塩分 (小:2.2g 中:2.10g)	エネルギー (小:672kcal 中:854kcal) 塩分 (小:2.2g 中:2.11g)	エネルギー (小:672kcal 中:854kcal) 塩分 (小:2.2g 中:2.12g)

※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

10/16
世界食料デー
食品ロスをなくそう！
食べ物のふるさとを知らう！