

令和8年10月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の県産農産物 飛騨豚 飛騨ねぎ 学校給食県産農産物導入促進事業 子どもたちが「おいしい給食」を通じ、「楽しみながら」地域農業や県産農産物を理解する機会を作ることを目指す。岐阜県から一部補助をいただき、県産農産物を使用した特色のある学校給食を提供します。	『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。 ※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。 お願い 古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。 そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承願います。	給食に関する問い合わせは TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp ※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。 古川国府給食センター「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/ ★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。	1 大根干しのミルク煮 さばのみそ煮 むごごはん すまし汁 小熱量Kcal/塩分g 592/2.4 中熱量Kcal/塩分g 730/2.9 さばには、DHAとEPAが多く含まれ、血液をサラサラにして、血流をよくしてくれる働きがあります。	2 じゃこひたし 和風煮込みハンバーグ むごごはん 大根のみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 593/2.4 中熱量Kcal/塩分g 744/2.9 秋は、米の収穫の時期です。給食の米は、岐阜県の農家の方が作ってくれたものを使用しています。
5 小松菜サラダ キャベツメンチカツ むごごはん さつまいものみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 598/1.8 中熱量Kcal/塩分g 712/2.0 さつまいもは、風邪を予防するビタミンCや、お腹を掃除してくれる食物繊維もたくさん入っています。	6 五色サラダ 小魚とアーモンドのあめがらめ 飛騨豚丼 小熱量Kcal/塩分g 627/1.8 中熱量Kcal/塩分g 768/2.1 飛騨豚は、岐阜県で大切に育てられた豚肉です。うま味のある赤身と、あまみのあるやわらかい脂身が特徴です。	7 もやしのごま酢あえ シナモン大豆ポテト ちゃんこうどん 小熱量Kcal/塩分g 548/2.2 中熱量Kcal/塩分g 664/2.6 シナモン大豆ポテトは、大学芋に大豆が入っています。栄養価も高く、かみこたえもあります。	8 豆乳パンナコッタ かおりあえ 焼きししゃも(小2/中3本) とりめし かき卵汁 小熱量Kcal/塩分g 570/2.6 中熱量Kcal/塩分g 673/3.3 頭から尾まで丸ごと食べられるししゃもには、丈夫な歯や骨をつくる栄養がたっぷり入っています。	9 ほうれん草とコーンのサラダ バーベキューチキン 米粉パン かぼちゃポタージュ 小熱量Kcal/塩分g 541/2.8 中熱量Kcal/塩分g 648/3.5 野菜には、カリウムという栄養が入っています。カリウムは余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。
12 スポーツの日 10月14日(水)は「ふるさと給食の日」です! ほぼ全ての食材が飛騨市内産のものになります。これらの食材は、飛騨市ふるさと納税による寄付金を活用して賄っています。地元のおいしい食材を味わってください。	13 わかめとツナのサラダ いか天の薬味ソースかけ むぎごはん みそワンドンスープ 小熱量Kcal/塩分g 603/2.8 中熱量Kcal/塩分g 762/3.4 私たちが年中食べているわかめは、太陽の光を浴びて干された、乾燥のわかめです。	14 ヨーグルト ほうれん草のごまドレサラダ 煮豆 飛騨市内産ごはん 飛騨牛トマトすき焼き煮 ☆ふるさと給食の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 591/1.9 中熱量Kcal/塩分g 767/2.3 ふるさと給食は、お米、飛騨牛、ほうれん草、ヨーグルト、大豆、トマト等、飛騨市の食材を使った給食です。	15 パンパンジーサラダ 肉シューマイ(小2/中3個) むぎごはん 豆腐の中華煮 ☆外国の料理 中国☆ 小熱量Kcal/塩分g 608/1.8 中熱量Kcal/塩分g 779/2.2 パンパンジーとは、蒸した鶏肉を細かくして、タレで和えたものです。今日はササミの部分を使っています。	16 オレンジ アメリカンサラダ えびカツレツ りんごジャム 食パン ミネストローネ 小熱量Kcal/塩分g 612/3.3 中熱量Kcal/塩分g 738/4.1 姿勢よく食べていますか。背筋を伸ばし、机にまっすぐ体を向けて食べましょう。足をそろえましょう。
19 キャベツの甘酢あえ 揚げ豆腐のごまだれ(小1/中2個) わかめごはん 沢煮わん ☆ふるさと給食の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 551/1.8 中熱量Kcal/塩分g 646/2.1 だしとうまみを味わってみましょう。けずりぶしと煮干しで、しっかりとだしをとっています。	20 おひたし 飛騨豚のトマトソースかけ むぎごはん まいだけのみそ汁 ☆まるごと飛騨の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 586/2.1 中熱量Kcal/塩分g 720/2.4 今日は「まるごと飛騨の日」です。作ってくれた人に感謝し、地元の食材を味わって食べましょう。	21 大豆とツナのサラダ りんごのカップケーキ 中華そば 小熱量Kcal/塩分g 634/3.2 中熱量Kcal/塩分g 716/3.7 一番おいしく栄養たっぷりの時期のことを「旬」といいます。今日は、旬のりんごを使ったカップケーキです。	22 五目納豆 円空里芋コロッケ むぎごはん 豚汁 小熱量Kcal/塩分g 653/1.9 中熱量Kcal/塩分g 773/2.1 牛乳が毎日給食に出るのは、みなさんの成長に欠かせないカルシウムが、たくさん入っているからです。	23 ひじきのごまだれサラダ 鶏肉とポテトのゲチャップがらめ チョコクリーム コッパン コンソメスープ 小熱量Kcal/塩分g 621/3.0 中熱量Kcal/塩分g 761/3.7 「ばっかり食べ」をしませんか。パン、おかず、スープを交互に食べることで、味わいも豊かになりますよ。
26 キャベツのおかかあえ さけのごまだれ焼き チーズ むぎごはん 根菜のみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 619/2.8 中熱量Kcal/塩分g 748/3.2 朝ごはんには、身体の体温をあげ、脳を活発にする働きもあります。しっかりと食べるようにしましょう。	27 ナムル 鶏肉の韓国あげ むぎごはん わかめスープ ☆外国の料理 韓国☆ 小熱量Kcal/塩分g 625/1.7 中熱量Kcal/塩分g 748/1.9 日本では箸を使った食事をしますが、韓国では箸とスプーンの両方を使って食事をします。	28 コーンサラダ りんご きなこファイ ツナトマトソース 小熱量Kcal/塩分g 706/2.3 中熱量Kcal/塩分g 896/2.7 国府町で栽培されているりんごです。りんごの皮にも栄養があるので、皮ごと食べるのがおすすめです。	29 秋のフルーツゼリー チキンナゲット(小2/中3個) ポークカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 689/2.1 中熱量Kcal/塩分g 870/2.7 よくかんで食べましょう。よくかんで食べると丈夫なあごができ、歯並びもよくなります。	30 シャキシャキサラダ 焼きハンバーグ ハロウィンゼリー ピラフ ABCスープ ☆行事食 ハロウィン☆ 小熱量Kcal/塩分g 698/3.1 中熱量Kcal/塩分g 842/3.8 今日はハロウィンです。もともとはヨーロッパの文化で、収穫祭や死者の魂を慰める意味がありました。

*学校給食の栄養量の基準 熱量-小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分-小学校2.0g未満 中学校2.5g未満