

令和8年 11月のきゅうしょくこんだて

B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
2 芋けんぴパリッショ 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 555 中 717 塩分(g) 小 3.4 中 4.2	3 文化の日 エネルギー(kcal) 小 560 中 714 塩分(g) 小 2.4 中 3.2	4 ラフランスジャム キャベツソテー チキンナゲット (小2、中3) 食パン 野菜スープ エネルギー(kcal) 小 560 中 714 塩分(g) 小 2.4 中 3.2	5 ぶどうゼリー ほうれん草とえのきのおひたし さばのこチュジャン煮 むぎごはん いちものみそ汁 南小6年生考案献立 エネルギー(kcal) 小 683 中 859 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	6 ヨーグルト お茶豆 飛騨牛のトマ辛炒め 赤飯 朝市みそ汁 感謝おかげさまで90年 市政90周年・まるごと飛騨の日 エネルギー(kcal) 小 672 中 811 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
9 グリーンサラダ トマトオムレツ ソフト麺 ガーソース エネルギー(kcal) 小 631 中 824 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	10 ほうれん草の(洋風炒め) 豆腐ハンバーグ むぎごはん 豚汁 南小6年生考案献立 エネルギー(kcal) 小 568 中 742 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	11 さわやかサラダ 白身魚フリッター (小2、中3) 黒パン クリームシチュー エネルギー(kcal) 小 672 中 902 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	12 焼きチヂミ ビーフンスープ 豚キムチ丼 エネルギー(kcal) 小 626 中 787 塩分(g) 小 2.0 中 2.3	13 切干大根の煮物 鶏肉のみそ焼き むぎごはん けんちん汁 エネルギー(kcal) 小 598 中 778 塩分(g) 小 2.3 中 2.9
16 かみかみ大豆 ごぼうのごま酢あえ 栗のコロッケ なめこんぶうどん エネルギー(kcal) 小 582 中 757 塩分(g) 小 1.6 中 2.1	17 富有柿 中華炒め 春巻き (小1、中2) 味噌ワンタン スープ 岐阜を味わう日(柿) エネルギー(kcal) 小 592 中 765 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	18 れんこんサラダ 豚肉とトマトのチーズ焼き ゴッペパン パンプキン スープ 吉城高校インターン生考案献立 エネルギー(kcal) 小 698 中 908 塩分(g) 小 2.6 中 3.5	19 ナムル ヤンニョムチキン むぎごはん わかめスープ エネルギー(kcal) 小 595 中 767 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	20 ひじきの炒め煮 豚肉のかりん揚げ むぎごはん さといものみそ汁 エネルギー(kcal) 小 639 中 818 塩分(g) 小 2.0 中 2.6
23 勤労感謝の日 エネルギー(kcal) 小 577 中 726 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	24 りんご キャベツのおかかあえ さけの塩焼き むぎごはん 白みそ汁 和食の日 和食の日 献立 エネルギー(kcal) 小 612 中 781 塩分(g) 小 2.3 中 3.0	25 ブロッコリー ソテー いわしのパリッソソース 黒パン ABCスープ エネルギー(kcal) 小 640 中 832 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	26 アスパラソテー 小魚アーモンド 飛騨牛カレー エネルギー(kcal) 小 618 中 812 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	27 ブロッコリー サラダ ヨーグルトあえ ソフト麺 ミートソース 吉城高校インターン生考案献立 エネルギー(kcal) 小 618 中 812 塩分(g) 小 1.7 中 2.1
30 ほうれん草のごまあえ あじのしょうがだれ むぎごはん 豆腐のみそ汁 吉城高校インターン生考案献立 エネルギー(kcal) 小 559 中 711 塩分(g) 小 2.0 中 2.4	11月 旬の食材 さば 白菜 大根 ごぼう ねぎ れんこん さつまいも さといも かき りんごなど 給食にも登場します。 ※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			

「まるごと飛騨の日」11月6日です。

今年度も9月から11月にかけて飛騨産食材をふんだんに使った献立を4回実施しました。今回は高山市市政90年を迎える11月1日にちなんだお祝い給食とし、飛騨の食材をふんだんに使いました。

【今回の飛騨産食材】

すくなかぼちゃ、飛騨牛、お米、赤かぶ漬け、飛騨ももビュレ、りんごビュレ、トマト、みそ、ヨーグルトです。

11月24日は「和食の日」



うま味の相乗効果

【だしの素となる「うま味」には、大きく分けて3つの成分】

- ・植物性のうま味(グルタミン酸) 昆布、トマト、白菜、玉ねぎ、チーズなど
 - ・動物性のうま味(イノシン酸) かつお節、煮干し、肉類、魚類など
 - ・きのこ類のうま味(グアニル酸) 干しいたけ、えりんぎ、まいたけなど
- 実は、これらの成分は、単体で使うよりも、掛け合わせることでうま味が数倍に跳ね上がるという性質を持っています。
- 【だしは、煮なくても、「水出し」で十分】
- ・水1ℓを麦茶のポットなどに入れる。
 - ・だし昆布10×5センチと頭と内臓を取った煮干しを10～15gを入れる
 - ・冷蔵庫で一晩おく
 - みそ汁、スープ、うどんのつゆに使ってみてください。