令和８年

１１月給食こんだてよていひょう

高山市学校給食久々野センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

日本の食文化を知ろう

今月の久々野産食材


しいたけ きくらげ


りんご


ほうれんそう


だいこん


はくさい


ねぎ

～まるごと飛騨の日～

地産地消をさらに推進するため、学校給食で「まるごと飛騨の日」を 設定しています。高山市が食材の一部助成をすることで、地元食材をふんだんに取り入れた献立を提供します。

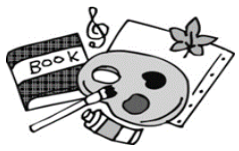
年4回を予定し、第4回目は、11月13日（金）です。お楽しみに！

2

もやしのちゅうかあえ / すぶた / 牛乳 / むぎごはん / もずくスープ

エネルギー(kcal) 小 562 中 722
塩分 (g) 小 1.6 中 2.1

3



文化の日

エネルギー(kcal) 小 0 中 0
塩分 (g) 小 0.0 中 0.0

4

ちゅうかおひたし / むしシュウマイ（小2こ、中3こ） / 牛乳 / むぎごはん / マーボーどうふ

エネルギー(kcal) 小 653 中 844
塩分 (g) 小 2.3 中 3.0

5

チキンカツ / 牛乳 / ソフトめん ミートソース / だいこんサラダ

エネルギー(kcal) 小 668 中 878
塩分 (g) 小 1.8 中 2.4

6

キャベツのうめカツオあえ / てづくりかきあげ / 牛乳 / むぎごはん（センター炊飯） / こんぶじる

中なし

エネルギー(kcal) 小 559 中 722
塩分 (g) 小 1.7 中 2.2

9

わかめとツナのあえもの / やきししゃも（小2こ、中3こ） / 牛乳 / むぎごはん（センター炊飯） / にくじゃが

エネルギー(kcal) 小 601 中 783
塩分 (g) 小 2.4 中 3.1

10

ブロッコリーサラダ / しろみざかなのもみじやき / 牛乳 / くろパン / コーンスープ

岐阜を味わう日 とうもろこし

エネルギー(kcal) 小 679 中 860
塩分 (g) 小 3.0 中 3.9

11

ごもくきんぴら / とりにくのからあげ / 牛乳 / ひじきごはん / きのこじる

季節の味　れんこん

エネルギー(kcal) 小 640 中 821
塩分 (g) 小 2.4 中 3.1

12

おこめのタルト / きりぼしだいこんのごまよごし / ちくわのおこのみあげ（小2こ、中3こ） / 牛乳 / なめこんぶうどん

エネルギー(kcal) 小 642 中 761
塩分 (g) 小 2.5 中 3.3

13

ヨーグルト / ほうれんそうのなめたけあえ / すくなかぼちゃチップス / 牛乳 / むぎごはん / すきやきに

まるごと飛騨の日④

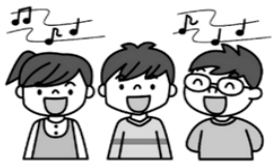
エネルギー(kcal) 小 642 中 795
塩分 (g) 小 1.6 中 1.9

16

小魚アーモンド / 牛乳 / ポークカレー（むぎごはん） / かいそうサラダ

エネルギー(kcal) 小 698 中 844
塩分 (g) 小 2.1 中 2.6

17



給食なし

エネルギー(kcal) 小 0 中 0
塩分 (g) 小 0.0 中 0.0

18

りんご / ブロッコリーのおかかあえ / さばのねぎみそやき / 牛乳 / むぎごはん / おぼろこんぶじる

和食の日献立

エネルギー(kcal) 小 584 中 739
塩分 (g) 小 1.8 中 2.2

19

いもけんぴパリッシュ / コーンコロッケ / 牛乳 / ソフトめん チキンのクリームソース / ツナサラダ

エネルギー(kcal) 小 620 中 821
塩分 (g) 小 1.6 中 2.1

20

いそかあえ / さわらのこうみやき / 牛乳 / むぎごはん / かんとうに

エネルギー(kcal) 小 615 中 796
塩分 (g) 小 2.2 中 2.8

23



勤労感謝の日

エネルギー(kcal) 小 0 中 0
塩分 (g) 小 0.0 中 0.0

24

ブロッコリーソテー / やきぐりコロッケ / 牛乳 / くろパン / みそシチュー

季節の味　くり

エネルギー(kcal) 小 627 中 808
塩分 (g) 小 2.5 中 3.0

25

ごまあえ / とりにくのスパイスやき / 牛乳 / むぎごはん / こんさいじる

エネルギー(kcal) 小 538 中 704
塩分 (g) 小 1.5 中 1.9

26

かたぬきチーズ / しおこんぶあえ / だいずのつかけ / 牛乳 / きつねうどん

エネルギー(kcal) 小 634 中 798
塩分 (g) 小 2.7 中 3.3

27

もやしのいちみあえ / てづくりはるまき / 牛乳 / むぎごはん / みそワンタン

小なし

エネルギー(kcal) 小 575 中 737
塩分 (g) 小 2.3 中 2.9

30

ナムル / かんこくふうやきにく / 牛乳 / むぎごはん / みそキムチスープ

エネルギー(kcal) 小 583 中 750
塩分 (g) 小 2.0 中 2.5

11月24日 いい・にほんしょく「和食」の日

※高山市では学校給食費を無償化しています。
※学校給食は「学校給食地消地産推進事業」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