

今月の目標
日本の食文化を知ろう

11月 給食よていこんだて表

高山市学校給食本郷センター



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 牛乳 ほうれんそうの のりすあえ やきとうふの にくみそがけ むぎごはん たまねぎじる 文化の日 中学生考案献立 エネルギー (小:587kcal 中:747kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.2g)	3 りんご 牛乳 ブロッコリー かわり だいがくいも ちゃんぽん 和食の日 エネルギー (小:699kcal 中:883kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.7g)	4 牛乳 こまつな サラダ さんまの あげに むぎごはん ぶたじる 中学生考案献立 エネルギー (小:674kcal 中:844kcal) 塩分 (小:1.9g 中:2.3g)	5 牛乳 かき ごぼう サラダ アーモンド トースト ポトフ 岐阜を味わう日 エネルギー (小:633kcal 中:771kcal) 塩分 (小:2.4g 中:3.1g)	6 牛乳 ぶどうグミ ごしよく サラダ ししゃもの いそべあげ むぎごはん とうふの カレーじる いい歯の日献立 エネルギー (小:688kcal 中:882kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.9g)
9 牛乳 ごまあえ さばの ねぶかみそやき はつかけんまい ごはん とうふの こもくじる 残量調査～13日まで エネルギー (小:604kcal 中:755kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.5g)	10 りんご 牛乳 ブロッコリー かわり だいがくいも ちゃんぽん 和食の日 エネルギー (小:699kcal 中:883kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.7g)	11 牛乳 ほうれんそうの おひたし にじますの あげに わかめ ごはん ぐだくさん 中学生考案献立 エネルギー (小:582kcal 中:742kcal) 塩分 (小:2.4g 中:2.8g)	12 牛乳 いとかんてん サラダ ぶたにくと レンコンの ちゅうかいだめ むぎごはん なめこの みそじる 岐阜を味わう日 エネルギー (小:585kcal 中:734kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.5g)	13 牛乳 ヨーグルト こうはくかぶの あきづけ のりしお だいず せきはん ひだぎゅう すきやき まるごと飛騨の日 高山市市政90周年お祝い給食 エネルギー (小:707kcal 中:891kcal) 塩分 (小:2.2g 中:2.5g)
16 牛乳 キャベツの おかかあえ えびカツ むぎごはん さつまじる エネルギー (小:604kcal 中:789kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.3g)	17 高山市教育研究会 和食の日 エネルギー (小:582kcal 中:742kcal) 塩分 (小:2.4g 中:2.8g)	18 牛乳 かいそう サラダ あげぎょうざ ちゅうかはん エネルギー (小:623kcal 中:808kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.7g)	19 牛乳 オレンジ グリーン サラダ にこみ ハンバーグ コッペ パン さつまいも と きのこの シチュー エネルギー (小:699kcal 中:872kcal) 塩分 (小:2.6g 中:3.3g)	20 牛乳 たまきの のり ひじきの いために さけの こまだれやき ごはん のっぺい じる 本郷小のお米 新米おにぎり給食 エネルギー (小:635kcal 中:791kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.7g)
23 勤労感謝の日 エネルギー (小:582kcal 中:683kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.5g)	24 牛乳 こまつな からしあえ ホキの やさしいあんかけ むぎごはん こんぶ じる 和食の日給食 エネルギー (小:582kcal 中:683kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.5g)	25 牛乳 グリーン サラダ だいずと こさかなの あげに ポーク カレーライス エネルギー (小:630kcal 中:796kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.1g)	26 牛乳 オレンジ だいこん サラダ ポテト グラタン くろパン はくさいと にくだんこの スープ エネルギー (小:643kcal 中:796kcal) 塩分 (小:2.7g 中:3.4g)	27 牛乳 パリッシュ (中のみ) きりぼし おひたし とりと さつまいもの あますがらめ むぎごはん みそワンタン スープ エネルギー (小:632kcal 中:826kcal) 塩分 (小:2.1g 中:2.8g)
30 牛乳 ほうれんそうの しょうが ごまあえ とりにくの みそチーズ やき むぎごはん すくなかぼちゃ ポタージュ 中学生考案献立 エネルギー (小:615kcal 中:768kcal) 塩分 (小:1.5g 中:1.7g)	※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 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g			

11月の岐阜県産食材

ほうれんそう もやし じゃがいも 米
すくなかぼちゃ だいこん ブロッコリー
きくらげ れんこん しいたけ なめこ
ひだ牛 ぶたにく 白かぶら たまねぎ
赤かぶら はくさい にじます ねぎ
大豆 ヨーグルト さつまいも

11/12「岐阜を味わう日」

神乃宝飛騨れんこん

上宝町の自然環境を生かした
自然農法で栽培されたれんこん
です。

11/13「まるごとひだの日」

高山市市政90周年
お祝い献立

ひだの特産物、ひだ牛や赤か
ぶを使用した献立で高山市市政
90周年をお祝いします。