

令和8年11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
2 五色サラダ 鶏肉の カレー焼き  小熱量Kcal/塩分g 581/1.5 中熱量Kcal/塩分g 713/1.8 のっぺい汁は、とろみによって冷めにくい汁物です。体の中から温まると、免疫力が高まります。	3  文化の日	4 大豆とツナの サラダ ほうれん草 オムレツ  小熱量Kcal/塩分g 649/2.6 中熱量Kcal/塩分g 835/3.2 よく噛むと、頭の働きが良くなった り、歯を食いしばると強い力が出せ たりします。	5 海そうサラダ ししゃも の磯部揚げ (小2/中2本)  小熱量Kcal/塩分g 659/2.0 中熱量Kcal/塩分g 785/2.3 骨まで食べられるししゃもは、カルシ ウムがたっぷりとれます。「のり」の 香りでおいしく食べられますよ。	6 しょうゆ フレンチ さけの もみじ焼き  小熱量Kcal/塩分g 511/3.5 中熱量Kcal/塩分g 624/4.2 ハブリカでもみじを表現しています。 食事からも季節を感じられるのが、日 本食のいいところですね。
9 パンサンスー 揚げ春巻き (小1/中2個)  小熱量Kcal/塩分g 646/2.0 中熱量Kcal/塩分g 870/2.5 マーボー豆腐は「四川料理」と呼ばれ る中華料理です。中国は広いので、地 域によって様々な料理があります。	10 キャベツの おかかあえ 豆腐 ハンバーグ  小熱量Kcal/塩分g 548/2.5 中熱量Kcal/塩分g 685/3.1 キャベツは時季ごとの味わいやおいし さがあります。今のキャベツは、シャ キシャキとした歯ごたえがあります。	11 ごまあえ かぼちゃ の天ぷら (小1/中2個)  小熱量Kcal/塩分g 541/2.3 中熱量Kcal/塩分g 693/2.8 国府町のりんごです。皮の近くの方 が、甘味も香りも強いです。皮ごと食 べるのがおすすめです。	12 五目納豆 白身魚フライ  小熱量Kcal/塩分g 701/2.1 中熱量Kcal/塩分g 869/2.5 豆腐は、体を作るたんぱく質の他に、 カルシウムや鉄分を含み、とても優秀 な食材です。	13 コーンサラダ バーベキュー チキン  小熱量Kcal/塩分g 665/2.4 中熱量Kcal/塩分g 821/3.1 感染症予防のために手洗いを徹底しま しょう。手を洗った後は、清潔なハン カチで拭きましょう。
16 昆布あえ つくねと ポテの揚げ煮  小熱量Kcal/塩分g 634/2.2 中熱量Kcal/塩分g 774/2.6 大豆を水に浸し、すりつぶしたもの(こ) といいますが、今日はみそ汁に具 を入れました。	17 わかめとツナ のサラダ 煮豆  小熱量Kcal/塩分g 658/2.1 中熱量Kcal/塩分g 823/2.6 岐阜県の豊かな自然の中で育ち、おい しいと評判の飛騨牛です。口の中でと ろける、やわらかさが特徴です。	18 大根サラダ 揚げぎょうざ (小2/中3個)  小熱量Kcal/塩分g 614/4.2 中熱量Kcal/塩分g 665/4.8 めんの日は、あまりかまずに食べてし まいがちですが、一口30回を目安に よくかんで食べましょう。	19 五目きんぴら さばの 西京焼き  小熱量Kcal/塩分g 710/2.1 中熱量Kcal/塩分g 847/2.4 11月24日は「和食の日」です。今日 のごはんは、飛騨市でとれた農産物や 化学肥料を使わずに作られたお米です	20 ほうれん草の のり酢あえ 豚肉の かりん揚げ  小熱量Kcal/塩分g 635/1.9 中熱量Kcal/塩分g 788/2.2 今年最後のまるごと飛騨の日です。飛 騨地域で育てられたなめこや野菜、豚 肉を使用しています。
23  勤労感謝の日	24 切り干し大根 のサラダ 高野豆腐と 豚肉の揚げ煮  小熱量Kcal/塩分g 620/2.2 中熱量Kcal/塩分g 769/2.5 あさりには、貧血を予防する鉄分が豊 富に含まれています。成長期のみな さんに欠かせない栄養素です。	25 レモンあえ チョコタフィ  小熱量Kcal/塩分g 665/1.6 中熱量Kcal/塩分g 854/1.9 チョコタフィの大豆は、飛騨市古川町 産です。大豆には、良質の植物性たん ぱく質が多く含まれます。	26 小松菜サラダ チヂミ  小熱量Kcal/塩分g 575/2.0 中熱量Kcal/塩分g 709/2.4 ピビンパには、にんにくやごま油、も やしやぜんまいなどの野菜が、たく さん使われます。	27 ヨーグルトあえ 小魚と アーモンドの あめがらめ  小熱量Kcal/塩分g 664/2.2 中熱量Kcal/塩分g 814/2.7 秋に収穫した野菜が入ったハヤシライ スです。里芋やしめじが入ってい ます。探してみてください。
30 ほうれん草の ツプあえ 鶏肉の レモン揚げ  小熱量Kcal/塩分g 669/2.2 中熱量Kcal/塩分g 787/2.5 古西小5年生が考えた献立です。温か い給食をしっかりと食べて、風邪を予防 しましょう。	給食は  地場産物を 使っています!  地域の産業や食文化への理解を 深めることができます。	今月の県産農産物  飛騨牛 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 ことを目的に、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。

*学校給食の栄養量の基準 熱量一小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分一小学校2.0g未満 中学校2.5g未満