



きゅう しょく こん だ て ひょう

給食献立表

白川村
学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。 	今日の旬の食材 - きのこ - なす - くり - りんご - かぼちゃ - さつまいも		1 ひじきの カレーいため 合掌豆腐のみそかけ 麦ごはん さわにわん	2 シャキシャキ サラダ 結旨豚どん (もち麦ごはん) みそ汁
			海に囲まれた日本では、大昔からひじきを食べていました。	じゃがいものシャキシャキした歯ごたえのサラダは大人気です。
5 大根きんぴら かぼちゃバーグ ごもくうどん	6 かおりあえ ホキと高野豆腐の アーモンドあえ 麦ごはん 豚汁	7 カリフラワーの ゴマドレ スパニッシュ オムレツ 米粉パン キャベツ スープ	9 のり酢あえ 鶏肉と厚あげの みそがらめ 麦ごはん げんちん汁	10 シュウマイの ころもあげ ビビンバ (もち麦ごはん) 中華 スープ
今日のハンバーグは、かぼちゃの形をしています。	高野豆腐は、高野山にあるお寺で作られ始めたと言われています。	今日のオムレツは、スペインでたくさん食べられているものです。	みそ味のおかずは、ごはんにぴったり。交互に食べましょう。	ビビンバには、野菜も肉も使っており、栄養満点です。
12 スポーツの日 	13 切干大根の おひたし 結旨豚の 和風ソース 麦ごはん 白みそ汁	14 グリーンサラダ 米粉グラタン 食パン チョコクリーム ポーク チョコクリーム ビーンズ	15 五目きんぴら あじのみそ焼き 麦ごはん えびだんご汁	16 キャベツの おかあえ とりの カレーからあげ 麦ごはん みそ けんちん汁
	結旨豚のソースは、たまねぎをじっくり炒めて甘味を出しました。	今日のグラタンは、米粉やじゃがいもを使って作りました。	魚にみそをつけて焼くことで、臭みが消え、食べやすくなります。	とりのからあげの衣に、カレー粉を入れて揚げてみました。
19 こまつな サラダ ヨーグルト あえ ソフト麺 ミートソース	20 おひたし ちくわの いそべあけ 麦ごはん じゃがいもの そばろ煮	21 りんご 大根サラダ とりとレバーの ケチャップがらめ コッペパン 野菜 スープ	22 野菜いため おろし豆腐バーグ 麦ごはん 具だくさん みそ汁	23 コールスロー サラダ 大豆と小魚の あけ煮 結旨豚カレー (もち麦ごはん)
サラダの味つけにはレモンを使用し、さっぱりと仕上げました。	いそべあけには、海藻を乾燥させて作った青のりを使用しています。	季節のくだものりんごは、飛騨地方でもたくさん作られています。	豆腐バーグは、良質な筋肉をつくるたんぱく質がたっぷり。	カレーは、大豆と同じくらいよくかんで食べましょう。
26 うま煮 くりのコロッケ きのこうどん	27 ブロッコリーの 中華あえ あげぎょうざ 麦ごはん マーボー 豆腐	28 海藻サラダ 魚のもみじ焼き 黒パン コーン シチュー	29 野菜の ごまドレ 豚肉のかりんあげ 麦ごはん ゆばの すまし汁	30 りんごゼリー パンサンスー チャーハン わんたん スープ
くりの実が道路に落ちている季節になりました。今年は豊作らしい・・・	マーボー豆腐には、白川村の「合掌どうふ」を使用しています。	もみじ焼きは、にんじんをもみじに見立てています。	かりん揚げは、かりんとうに似ていることから、名付けられました。	ゼリーには、飛騨地方で作られたおいしいりんごを使用しています。

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。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目標としています。

2026年10月栄養価(小)

白川村学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	麦ごはん・合掌豆腐のみそかけ・ひじきのカレー炒め・さわにわん・牛乳	601	24.8	20.3	2.1
2	金	結旨豚丼・シャキシャキサラダ・みそ汁・牛乳	654	31.5	23.1	2.6
5	月	ごもくうどん・かぼちゃバーグ・大根きんぴら・牛乳	550	27.3	17.5	2.0
6	火	麦ごはん・ホキと高野豆腐のアーモンドあえ・かおりあえ・豚汁・牛乳	580	24.8	17.4	2.0
7	水	米粉パン・スパニッシュオムレツ・カリフラワーのゴマドレ・キャベツスープ・牛乳	563	26.2	23.6	2.3
8	木	麦ごはん・鶏肉と厚あげのみそがらめ・のり酢あえ・けんちん汁・牛乳	579	26.8	18.5	1.7
9	金	ビビンバ・シュウマイのころもあげ・中華スープ・牛乳	608	24.3	19.2	2.1
13	火	麦ごはん・結旨豚の和風ソース・切干大根のおひたし・白みそ汁・牛乳	623	27.8	22.7	1.7
14	水	食パン・チョコクリーム・米粉グラタン・グリーンサラダ・ポークビーンズ・牛乳	636	23.2	22.8	2.0
15	木	麦ごはん・あじのみそ焼き・五目きんぴら・えびだんご汁・牛乳	549	27.2	13.7	2.3
16	金	麦ごはん・とりのカレーからあげ・キャベツのおかかあえ・みそけんちん汁・牛乳	549	33.2	14.7	2.0
19	月	ソフトめん・ミートソース・こまつなサラダ・ヨーグルトあえ・牛乳	605	24.6	15.1	1.6
20	火	麦ごはん・ちくわのいそべあげ・おひたし・じゃがいものそぼろ煮・牛乳	581	22.2	15.6	2.1
21	水	コッペパン・とりとレバーのケチャップがらめ・大根サラダ・野菜スープ・りんご・牛乳	590	30.8	20.3	2.7
22	木	麦ごはん・おろし豆腐バーグ・野菜いため・具だくさんみそ汁・牛乳	568	24.6	17.7	2.1
23	金	結旨豚カレー・大豆と小魚のあげ煮・コールスローサラダ・牛乳	638	29.4	19.0	1.3
26	月	きのこうどん・栗のコロッケ・うま煮・牛乳	589	23.3	17.6	1.8
27	火	麦ごはん・マーボー豆腐・あげぎょうざ・ブロッコリーの中華あえ・牛乳	662	27.8	23.9	1.9
28	水	黒パン・魚のもみじ焼き・海藻サラダ・コーンシチュー・牛乳	638	29.2	25.9	2.4
29	木	麦ごはん・豚肉のかりん揚げ・野菜のごまドレ・ゆばのすまし汁・牛乳	582	23.9	17.8	1.8
30	金	チャーハン・バンサンスー・わんたんスープ・りんごゼリー・牛乳	588	21.2	17.3	2.0

10月は、食品ロス削減月間です。

どんな大産地でも食料資源は「無限」ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなく貴重な食べ物を大切にいただくために、できることがら少しずつ「食品ロス」を削減していきましょう。



右のイラストを見たことがありますか？

これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、泣いている「ろすのん」を、左のような笑顔にするためには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれ的分だけとる
 - 野菜の皮など、食べられる部分はむだなく使う
 - 自分にあった量を、残さず何でも食べる
 - 冷蔵庫の中の食品を、こまめにチェックする
- など、家での食事や給食の時間に、できることを実践していきましょう。

