献立明細表

高山市学校給食清見センター

10月01日(火) 清見小2年　なし	1人分使用量(g)		注文量
	小学	中学	合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.3×6 kg
切断無圧ぺん精麦	7	10	0.3×6 kg
【鶏肉と高野豆腐のみそレモン揚げ】			
凍り豆腐	8	10.4	2.1 kg
豆乳	8	10.4	2 kg
もも肉皮つき・若鶏	20	26	5.5 kg
おろししょうが	0.5	0.65	0.14 kg
料理酒	0.6	0.78	0.16 kg
米粉	4	5.2	1.1 kg
米油	2	2.6	0.5 kg
あわせみそ	3	3.9	0.81 kg
ボッカレモン無糖	1	1.3	0.27 kg
料理酒	0.8	1.04	0.21 kg
三温糖	3	3.9	0.81 kg
水	0.6	0.78	0.16 kg
【あきしまささげのごまあえ】			
あきしまささげ	30	39	8.4 kg
人参	10	13	2.8 kg
じゃがいも	15	19.5	4.5 kg
うすくちしょうゆ	1.5	2	0.41 kg
三温糖	0.5	0.65	0.13 kg
白いりごま	0.5	0.65	0.14 kg
白ごま･すり	1	1.3	0.27 kg
【田舎汁】			
板こんにゃく	10	13	11 枚
ほんしめじ	10	13	3.2 kg
ささがきごぼう	5	6.5	1.4 kg
生揚げ	10	13	2.7 kg
冷凍カット里芋	10	13	2.5 kg
こまつな 葉・生	10	13	3.2 kg
干しいたけ	1.5	2	0.41 kg
うすくちしょうゆ	3	3.9	0.82 kg
こいくちしょうゆ	2.5	3.2	0.67 kg
料理酒	1	1.3	0.27 kg
でん粉	1.5	2	0.41 kg
荒削り	2	2.6	0.6 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	242 本

10月02日(水) 荘中3、清小6、清中3年なし	1人分使用量(g)		注文量
	小学	中学	合計
【黒砂糖パン】			
黒ざとうパン 45g	45		29 個
黒ざとうパン 55g	55		39 個
黒ざとうパン 65g	65		52 個
黒ざとうパン 75g		75	86 個
【魚と豆のケチャップがらめ】			
ホキ角切り	50	65	11.8 kg
米粉	4	5.2	1 kg
米油	2	2.6	0.5 kg
白いんげん豆	12	15.6	3 kg
むき枝豆・冷凍	7	9.1	2 kg
赤ピーマン	3	3.9	1 kg
おろししょうが	0.2	0.26	47 g
おろしにんにく	0.2	0.26	47 g
ケチャップ	5	6.5	1 kg
三温糖	0.5	0.65	0.12 kg
料理酒	0.5	0.65	0.12 kg
こいくちしょうゆ	1	1.3	0.24 kg
【シャキシャキサラダ】			
じゃがいも	20	26	5.3 kg
まぐろ・油漬け	8	10.4	2 kg
人参	5	6.5	1.2 kg
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	1 kg
キャベツ	15	19.5	4.2 kg
食酢 穀物酢	1.5	1.95	0.36 kg
三温糖	0.5	0.65	0.12 kg
うすくちしょうゆ	0.8	1.04	0.19 kg
米油ペット	1	1.3	0.24 kg
【ほうれん草のスープ】			
冷凍カットほうれんそう	30	39	7 kg
人参	10	13	2.4 kg
玉葱	15	19.5	3.8 kg
鶏がらスープ	8	10.4	2 kg
コンソメスープの素	0.6	0.78	0.15 kg
うすくちしょうゆ	2.5	3.25	0.6 kg
食塩	0.1	0.12	22 g
こしょう	0.01	0.02	3 g
【梨】			
なし	34.85	50	42 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	206 本

10月03日(木) 荘中3、清小6、清中3年なし	1人分使用量(g)		注文量
	小学	中学	合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.4×5 kg
切断無圧ぺん精麦	7	10	2 kg
【焼豆腐の肉みそかけ】			
豆腐ステーキ 60g	60		120 個
豆腐ステーキ 40g		80	172 個
ぶた ひき肉	4	5.2	0.9 kg
人参	5	6.5	1.2 kg
玉葱	5	6.5	1.2 kg
赤みそ	4	5.2	0.92 kg
三温糖	4	5.2	0.93 kg
みりん	0.8	1	0.18 kg
【小松菜のごまあえ】			
こまつな 葉・生	25	32.5	7 kg
キャベツ	25	32.5	7 kg
赤ピーマン	5	6.5	1 kg
白ごま･すり	2	2.6	0.47 kg
こいくちしょうゆ	1.2	1.69	0.3 kg
三温糖	0.5	0.65	0.12 kg
【鶏五目汁】			
もも肉皮つき・若鶏	10	13	2.3 kg
人参	10	13	2.4 kg
大根	25	32.5	6.6 kg
冷凍カット里芋	10	13	2.5 kg
干しいたけ	1	1.3	0.24 kg
葱	5	6.5	1.3 kg
うすくちしょうゆ	4	5.2	0.95 kg
みりん	1	1.3	0.23 kg
煮干しだし	1	1.3	0.2 kg
荒削り	1	1.3	0.3 kg
【芋けんぴパリッシュ】			
芋けんぴパリッシュ 5g	5	5	206 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	206 本

10月04日(金) 清小5年、清中3年なし	1人分使用量(g)		注文量
	小学	中学	合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.3×2 kg
切断無圧ぺん精麦	7	10	0.3×5 kg
【ビビンバ】			
豚肉もも細切り	30	39	7 kg
胡麻油	1	1.3	0.24 kg
おろししょうが	1	1.3	0.24 kg
おろしにんにく	0.5	0.65	0.12 kg
人参	15	19.5	3.6 kg
もやし	20	26	4.7 kg
ホールコーン(冷凍)	15	19.5	3 kg
さやいんげん・冷凍	10	13	2 kg
ぜんまい水煮	15	19.5	3 kg
冷凍カットほうれんそう	15	19.5	3 kg
うすくちしょうゆ	5	6.5	1.2 kg
料理酒	2	2.6	0.48 kg
三温糖	2	2.6	0.48 kg
白いりごま	2	2.4	0.44 kg
トウバンジャン	0.05	0.07	12 g
中華だしの素	0.5	0.65	0.12 kg
【糸寒天のサラダ】			
カット細寒天	1	1.3	2 袋
人参	7	9.1	1.7 kg
キャベツ	20	26	5.6 kg
きゅうり	15	19.5	3.6 kg
米油ペット	0.5	0.65	0.12 kg
うすくちしょうゆ	0.6	0.78	0.14 kg
三温糖	1	1.3	0.24 kg
ボッカレモン無糖	0.75	0.98	0.18 kg
めんつゆ	0.6	0.78	0.14 kg
胡麻油	0.15	0.2	0.04 kg
白いりごま	1	1.3	0.24 kg
【わかめスープ】			
カットわかめ	1	1.3	0.24 kg
玉葱	20	26	5 kg
うすら卵	5	6.5	5 kg
えのきたけ水煮	20	26	5.6 kg
料理酒	1	1.3	0.24 kg
中華だしの素	1.4	1.82	0.33 kg
食塩	0.2	0.26	48 g
こしょう	0.01	0.02	3 g
鶏がらスープ	4	5.2	2 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	227 本

10月07日(月)	1人分使用量(g)		注文量
	小学	中学	合計
【一食うどん】			
うどん 60g	60		29 食
うどん 70g	70		39 食
うどん 80g	80		67 食
うどん 100g		100	106 食
【なめこうどん汁】			
皮つき鶏手羽肉	5	6.5	1.4 kg
人参	10	13	2.9 kg
なめこ	20	26	5.6 kg
大根	25	32.5	7.8 kg
干しいたけ	1	1.3	0.28 kg
葱	10	13	3 kg
荒削り	3	3.9	0.9 kg
めんつゆ	3	3.9	0.84 kg
うすくちしょうゆ	4	5.2	1.2 kg
みりん	1	1.3	0.28 kg
【大学芋（少量）】			
さつまいも	60	78	18.7 kg
米油	1.2	1.5	0.3 kg
三温糖	3.8	4.5	0.7 kg
うすくちしょうゆ	0.8	1.04	0.23 kg
黒ごま	0.8	1.04	0.22 kg
はちみつ	3	3.9	1.2 kg
【のり酢あえ】			
こまつな 葉・生	25	32.5	8.1 kg
キャベツ	15	19.5	4.9 kg
きゅうり	7	9.1	1.9 kg
まぐろ・油漬け	7	9.1	2 kg
きざみのり	0.8	1.04	2 袋
食酢 穀物酢	1	1.3	0.28 kg
こいくちしょうゆ	2	2.6	0.56 kg
【柿】			
かき	34.85	51.25	51 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	241 本

高山市ホームページにPDFデータを掲載しています。

左のQRコードを読み取るか
高山市HPで
「学校給食　献立表」と
検索して下さい。

献立明細表

高山市学校給食清見センター

10月08日(火)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.4×6 kg
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg
【とりにくの香り焼き】			
皮つきもも切り身 60g	60		136 個
皮つきもも切り身 70g		70	113 個
三温糖	0.8	1	0.22 kg
唐辛子	0.01	0.01	3 g
おろしにんにく	0.3	0.36	0.08 kg
胡麻油	0.3	0.36	0.08 kg
こいくちしょうゆ	2	2.6	0.57 kg
料理酒	1	1.2	0.27 kg
【大豆のコロコロ煮】			
岐阜県産乾燥大豆	12	15.6	3.5 kg
スクールちくわ	8	10.4	36 本
人参	8	10.4	2.4 kg
板こんにゃく	10	13	12 枚
米ひじき	1	1.3	0.29 kg
さやいんげん・冷凍	5	6.5	1.5 kg
三温糖	2	2.6	0.58 kg
こいくちしょうゆ	1.4	1.82	0.4 kg
煮干しだし	1	1.3	0.3 kg
【豆腐の味噌汁】			
豆腐・木綿	25	32.5	18 丁
大根	20	26	6.5 kg
油揚げ	5	6.5	58 枚
カットわかめ	0.8	1.04	0.23 kg
煮干しだし	2	2.6	0.6 kg
あわせみそ	3	3.9	0.8 kg
赤みそ	3	3.9	0.9 kg
葱	3.5	4.55	1.1 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	249 本

10月09日(水)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【胚芽パン】			
胚芽パン 45g	45		29 食
胚芽パン 55g	55		39 食
胚芽パン 65g	65		65 食
胚芽パン 75g		75	114 食
【かぼちゃのココット焼き】			
冷かぼちゃ	50	65	15 kg
ウインナー	5	6.5	2 kg
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	2 kg
コーンペースト	10	13	4 kg
生クリーム	5	6.5	1 kg
こしょう	0.02	0.03	5 g
とろけるチーズ	8	10.4	3 kg
パセリ	1	1.3	0.2 kg
高野豆腐 粉	0.5	0.65	0.14 kg
食塩	0.03	0.04	9 g
【コールスローサラダ】			
キャベツ	35	45.5	11.9 kg
人参	15	19.5	4.5 kg
きゅうり	5	6.5	1.5 kg
米油ペット	1	1.3	0.28 kg
食酢 穀物酢	2	2.6	0.58 kg
三温糖	0.5	0.65	0.14 kg
食塩	0.02	0.03	6 g
こしょう	0.01	0.01	3 g
【きのこのスープ】			
大根	20	26	6.4 kg
まいたけ 冷	12	15.6	4 kg
えのきたけ 水煮	10	13	5 袋
こまつな 葉・生	10	13	3.4 kg
干しいたけ	0.5	0.65	0.14 kg
コンソメスープの素	1	1.3	0.3 kg
うすくちしょうゆ	1.2	1.56	0.4 kg
鶏がらスープ	8	10.4	2 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	247 本

10月10日(木) 清小1年 なし	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			3.7×2
精米	70	100	3.6×4 kg
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg
【いわしのかば焼き】			
まいわし・生 開き 40g	40		121 切
まいわし・生 開き 50g		50	114 切
料理酒	0.8	1.04	0.22 kg
おろししょうが	0.4	0.52	0.11 kg
米粉	5	6.5	1.3 kg
米油	2	2.6	0.5 kg
三温糖	2.5	3.25	0.67 kg
こいくちしょうゆ	2.5	3.25	0.67 kg
みりん	2	2.6	0.54 kg
料理酒	1.5	1.95	0.4 kg
水	0.4	0.52	0.1 kg
白いりごま	0.5	0.65	0.13 kg
【ささみと野菜のあえもの】			
米ひじき	1.2	1.56	0.28 kg
こいくちしょうゆ	0.4	0.52	0.1 kg
ほぐしささみ水煮	10	13	3 kg
ほうれんそう	15	19.5	4.6 kg
きゅうり	10	13	2.8 kg
ホールコーン(冷凍)	7	10.4	2 kg
こいくちしょうゆ	1.2	1.56	0.33 kg
食酢 穀物酢	1	1.3	0.28 kg
三温糖	0.7	0.91	0.19 kg
白ごま･すり	1	1.3	0.28 kg
【さつまいものみそ汁】			
さつまいも	30	39	9.1 kg
油揚げ	5	6.5	54 枚
玉葱	20	26	5.8 kg
大根	15	19.5	4.5 kg
角切昆布	1	1.3	0.27 kg
煮干しだし	3	3.9	0.9 kg
赤みそ	3	3.9	0.8 kg
あわせみそ	3	3.9	0.8 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	234 本

10月11日(金)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.5×6 kg
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg
【きのこカレー】			
ぶた こまぎれ	10	13	2.9 kg
じゃがいも	30	39	9.7 kg
玉葱	40	52	12.4 kg
人参	10	13	3 kg
しめじ	10	13	3.4 kg
えのきたけ	15	18	5 袋
マッシュルーム 水煮	5	6.5	1 kg
米油ペット	1	1.3	0.29 kg
大豆ペースト	5	6.5	1 kg
こくと旨みのまろやかカレー	5	6.5	2 kg
カレーフレーク	5	6.5	2 kg
純カレー粉	0.7	0.8	0.18 g
フルーツチャツネ	2	2.6	1 瓶
ロリエ	0.2	0.2	50 g
レンズ豆	5	6.5	1 kg
【大豆と小魚と芋の揚げ煮】			
さつまいも	15	20	4.9 kg
岐阜県産乾燥大豆	6	7.8	1.8 kg
パリッシュ	5	6.5	1.5 kg
米油	2	2.6	0.6 kg
うすくちしょうゆ	0.5	0.65	0.15 kg
三温糖	2	2.6	0.58 kg
白いりごま	1	1.3	0.3 kg
【五色サラダ】			
大根	20	26	6.4 kg
きゅうり	5	6.5	1.5 kg
ホールコーン(冷凍)	8	10.4	2 kg
人参	8	10.4	2.4 kg
こまつな 葉・生	15	19.5	5.1 kg
米油ペット	1	1.3	0.29 kg
三温糖	0.1	0.13	30 g
うすくちしょうゆ	1.8	2.34	0.52 kg
食酢 穀物酢	1.5	1.95	0.43 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	250 本

10月15日(火)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.5×6 kg
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg
【さばの揚げ煮】			
さば切り身 50g	50		137 切
さば切り身 60g		60	114 切
料理酒	1	1.25	0.28 kg
米粉	5	6.25	1.4 kg
米油	2	2.5	0.6 kg
三温糖	3	3.75	0.84 kg
料理酒	0.8	1	0.22 kg
うすくちしょうゆ	3	3.75	0.83 kg
食酢 穀物酢	1.2	1.5	0.33 kg
おろししょうが	0.2	0.25	0.05 kg
【切干大根のサラダ】			
切干し大根	3	3.9	0.87 kg
こまつな 葉・生	20	26	6.9 kg
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	1 kg
まぐろ・油漬け	7	9.1	2 kg
三温糖	0.9	1.17	0.26 kg
こいくちしょうゆ	1.2	1.56	0.35 kg
白いりごま	1	1.3	0.3 kg
【かぼちゃの味噌汁】			
西洋かぼちゃ・生	30	39	9.7 kg
じゃがいも	20	26	6.5 kg
玉葱	20	26	6.2 kg
葱	10	13	1.7 kg
あわせみそ	3	3.9	0.8 kg
赤みそ	3	3.9	0.9 kg
煮干しだし	3	3.9	0.9 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	250 本

献立明細表

高山市学校給食清見センター

10月16日(水)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【米粉パン】			
米粉パン 45g	45		29 食
米粉パン 55g	55		39 食
米粉パン 65g	65		65 食
米粉パン 75g		75	108 食
【豚肉のバーベキューソース】			
ぶた かたロース 50g	50		134 枚
ぶた かたロース 60g		60	114 枚
ケチャップ	5	6.5	2 kg
ポッカレモン無糖	0.8	1.04	0.22 kg
ウスターソース	0.6	0.78	0.17 kg
食酢 穀物酢	1	1.3	0.28 kg
三温糖	0.6	0.78	0.17 kg
パプリカ	0.1	0.12	25 g
辛子 粉	0.1	0.12	25 g
おろしにんにく	0.4	0.52	0.11 kg
こいくちしょうゆ	0.1	0.12	30 g
こしょう	0.01	0.01	2 g
【グリーンサラダ】			
キャベツ	20	26	6.8 kg
きゅうり	10	13	2.9 kg
ブロッコリー(冷凍)	20	26	5.5 kg
米油ベット	1	1.3	0.29 kg
食酢 穀物酢	1.2	1.56	0.35 kg
うすくちしょうゆ	0.18	0.23	60 g
食塩	0.05	0.07	15 g
こしょう	0.01	0.01	3 g
【クリームコーンスープ】			
コーンペースト	36	46.8	10 kg
じゃがいも	35	45.5	11.2 kg
人参	10	13	3 kg
玉葱	25	32.5	7.7 kg
パセリ	1	1.3	0.2 kg
料理牛乳	50	65	14 kg
食塩	0.1	0.13	30 g
こしょう	0.01	0.01	3 g
コンソメスープの素	0.8	1.04	0.24 kg
米粉	3	3.9	0.9 kg
マーガリン	1	1.3	0.3 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	247 本

10月17日(木)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【まいたけごはん】			
精米	70	90	3.4×6 kg
まいたけ 冷	25	33	6 kg
油揚げ	4	5.2	48 枚
人参	10	13	3 kg
うすくちしょうゆ	4	5.2	1.2 kg
三温糖	0.5	0.65	0.15 kg
料理酒	2	2.6	0.6 kg
【さんまのみぞれ煮】			
さんまみぞれ煮 40g	40	40	250 個
【チンゲン菜のおひたし】			
チンゲンツァイ	30	39	10.3 kg
もやし	20	26	6 kg
人参	10	13	3 kg
千切だいこん漬け	5	6.5	2 袋
うすくちしょうゆ	1.3	1.69	0.38 kg
みりん	1.3	1.69	0.38 kg
白ごま･すり	1.2	1.56	0.35 kg
【さつま汁】			
もも肉皮つき・若鶏	10	13	2.9 kg
さつまいも	20	26	6.4 kg
大根	15	19.5	4.8 kg
ささがきごぼう	10	13	2.9 kg
葱	5	6.5	1.5 kg
板こんにゃく	10	13	12 枚
荒削り	4	5.2	1 kg
あわせみそ	6	7.8	1.7 kg
【1食ヨーグルト】			
一食ﾖｰｸﾞﾙﾄ 70g		70	115 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	249 本

10月18日(金)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.5×6 kg
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg
【ハンバーグ和風きのこソース】			
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 60g	60		138 個
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 80g		80	113 個
玉葱	10	13	2.9 kg
ほんしめじ	5	6.5	1.6 kg
まいたけ 冷	5	6.5	1 kg
えのきたけ　水煮	3	3.9	1 袋
おろししょうが	0.5	0.65	0.14 kg
こいくちしょうゆ	2	2.6	0.57 kg
みりん	1	1.3	0.28 kg
三温糖	1.8	2.34	0.51 kg
料理酒	1.4	1.82	0.4 kg
でん粉	0.4	0.52	0.11 kg
水	3.6	4.68	1 kg
【キャベツのおかかあえ】			
キャベツ	20	26	6.8 kg
こまつな 葉・生	10	13	3.4 kg
もやし	10	13	3 kg
スクールちくわ	5	6.5	22 本
岐阜県産大豆水煮	8	10.4	2 kg
かつお節,散り花	1	1.3	0.29 kg
うすくちしょうゆ	1.3	1.69	0.38 kg
米油ベット	1.2	1.56	0.35 kg
食酢 穀物酢	1.5	1.95	0.44 kg
食塩	0.1	0.13	30 g
こしょう	0.01	0.01	3 g
三温糖	0.5	0.65	0.15 kg
【かきたま汁（豆腐・ほうれん草）】			
殺菌液卵	20	26	6 kg
冷凍カットほうれんそう	18	23.4	5 kg
豆腐・木綿	18	23.4	13 丁
人参	10	13	3 kg
葱	5	6.5	1.6 kg
うすくちしょうゆ	4	5.2	1.2 kg
荒削り	3	3.9	0.9 kg
でん粉	1.5	1.95	0.43 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	250 本

10月21日(月)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【ソフトスパゲティー式麺】			
ソフトスパゲッティ式麺 70g	70		29 食
ソフトスパゲッティ式麺 80g	80		39 食
ソフトスパゲッティ式麺 90g	90		67 食
ソフトスパゲッティ式麺 115g		115	112 食
【みそソース】			
ぶた ひき肉	8	10.4	2.3 kg
にわとり ひき肉	8	10.4	2.3 kg
玉葱	50	65	15.3 kg
人参	20	26	5.9 kg
キャベツ	30	39	10.2 kg
むき枝豆・冷凍	5	6.5	2 kg
干しいたけ	1	1.3	0.28 kg
三温糖	2	2.6	0.58 kg
おろししょうが	1.2	1.5	0.34 kg
おろしにんにく	0.4	0.52	0.11 kg
料理酒	1	1.3	0.29 kg
米粉	3	3.9	0.9 kg
大豆ペースト	5	6.5	1 kg
高野豆腐 粉	0.5	0.65	0.14 kg
赤みそ	6	7.8	1.7 kg
あわせみそ	6	7.8	1.8 kg
【くりのコロッケ】			
くりのコロッケ40ｇ	40		69 個
くりのコロッケ60ｇ	60	60	179 個
米油	2	2	0.5 kg
【大根とツナのサラダ】			
大根	25	32.5	9.6 kg
人参	7	9.1	2.1 kg
きゅうり	10	13	2.9 kg
カットわかめ	0.5	0.65	0.14 kg
まぐろ・油漬け	5	6.5	1 kg
食酢 穀物酢	0.4	0.52	0.12 kg
うすくちしょうゆ	1	1.3	0.29 kg
食塩	0.1	0.12	27 g
ポッカレモン無糖	0.5	0.65	0.1 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	247 本

10月22日(火)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.5×6 kg
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg
【厚揚げのみそチーズ焼き】			
冷凍厚揚げ	40	56	1451 個
しめじ	8	10.4	2.7 kg
玉葱	15	19.5	4.6 kg
米油ベット	0.3	0.39	0.09 kg
あわせみそ	4	5.2	1.2 kg
三温糖	2	2.6	0.59 kg
みりん	2	2.6	0.59 kg
料理酒	2	2.6	0.59 kg
うすくちしょうゆ	0.6	0.78	0.18 kg
でん粉	0.5	0.65	0.15 kg
とろけるチーズ	5	6.5	3 kg
【ほうれん草のアーモンドあえ】			
もやし	15	20	4 kg
ほうれんそう	25	32	7.9 kg
キャベツ	20	26	7.3 kg
アーモンド・いりｽﾗｲｽ	2	2.6	0.6 kg
うすくちしょうゆ	1.6	2.08	0.47 kg
【根菜汁】			
もも肉皮つき・若鶏	10	13	2.9 kg
冷凍カット里芋	15	19.5	4 kg
ささがきごぼう	15	19.5	4.4 kg
人参	5	6.5	1.5 kg
大根	10	13	3.2 kg
板こんにゃく	10	13	12 枚
葱	7	9.1	2.2 kg
うすくちしょうゆ	4	5.2	1.2 kg
みりん	1	1.3	0.29 kg
荒削り	3	3.9	0.9 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	249 本

献立明細表

高山市学校給食清見センター

10月23日(水)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【食パン】			
普通パン 55g	55		68 個
普通パン 65g	65		65 個
普通パン 75g		75	114 個
【ラ・フランスジャム】			
ラ・フランスジャム 10g	10	10	249 個
【鶏肉の富有柿風味焼き】			
皮つきもも切り身 60g	60		135 個
皮つきもも切り身 70g		70	114 個
食塩	0.05	0.06	13 g
こしょう	0.01	0.02	3 g
こいくちしょうゆ	2.2	2.6	0.59 kg
料理酒	1	1.3	0.28 kg
富有柿ピューレ	3	3.9	1 kg
レモン	2	2.6	0.56 kg
【海藻サラダ】			
海藻ミックス	0.9	1.17	0.26 kg
大根	10	13	3.2 kg
ホールコーン(冷凍)	10	13	3 kg
人参	5	6.5	1.5 kg
きゅうり	10	13	2.9 kg
青じそドレッシング	4.1	5.33	1 L
米ひじき	0.9	1.17	0.24 kg
白いりごま	1	1.3	0.29 kg
【ミネストローネ】			
人参	10	13	3 kg
じゃがいも	10	13	3.2 kg
セロリー 葉柄	10	13	4.4 kg
玉葱	15	19.5	4.6 kg
ぶた こまぎれ	10	13	2.9 kg
トマト	20	26	6 kg
コンソメスープの素	0.8	1.04	0.23 kg
ロリエ	0.05	0.07	15 g
さやいんげん・冷凍	5	6.5	1 kg
食塩	0.09	0.12	30 g
こしょう	0.01	0.01	3 g
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	247 本

10月24日(木) まるごと飛騨の日	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【発芽玄米ごはん】			
精米	70	100	3.5×6 kg
発芽玄米	7	10	0.3×6 kg
【にじますの揚げ煮】			
にじます S	50		136 尾
にじます M		60	114 尾
米粉	1	1.2	0.27 kg
米油	2	3	0.6 kg
こいくちしょうゆ	2.8	3.36	0.76 kg
みりん	2.5	2.5	0.62 kg
料理酒	1	1	0.25 kg
三温糖	2	2	0.5 kg
ポッカレモン無糖	1.9	2.47	0.54 kg
【大根の赤かぶあえ】			
大根	25	32.5	8.5 kg
ほうれんそう	20	26	6.4 kg
きゅうり	5	6.5	1.5 kg
赤カブしそ刻み	8	9.1	2 kg
白いりごま	1	1.3	0.29 kg
【美女もち汁】			
美女餅	20	26	6 kg
白菜	20	26	7 kg
人参	10	13	3 kg
まいたけ 冷	8	10.4	2 kg
葱	5	6.5	1.5 kg
荒削り	3	3.9	0.9 kg
うすくちしょうゆ	2.5	3.25	0.73 kg
こいくちしょうゆ	2.2	2.86	0.64 kg
料理酒	1	1.3	0.29 kg
【お米のムース】			
お米のムース	40	40	250 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	248 本

10月25日(金)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【オムライス】			
精米	70	100	3.4×6 kg
もも肉皮つき・若鶏	10	13	2.9 kg
マッシュルーム 水煮	5	6.5	1 kg
玉葱	20	26	6.2 kg
グリンピース・冷凍	5	6.5	1 kg
ケチャップ	8	10.4	3 kg
ウスターソース	2	2.6	0.6 kg
コンソメスープの素	0.8	1.04	0.23 kg
食塩	0.15	0.2	44 g
米油ペット	1	1.3	0.29 kg
オムライス用卵焼き	40	40	243 枚
１食ケチャップ 5g	5	5	251 個
【ごぼうのサラダ】			
せんぎりごぼう	25	32.5	7.3 kg
人参	10	13	3 kg
きゅうり	7	9.1	2.1 kg
ホールコーン(冷凍)	7	9.1	2 kg
まぐろ・油漬け	4	5.2	1 kg
食塩	0.03	0.04	9 g
白ごま･すり	1	1.3	0.3 kg
マヨネーズ　エッグケア	5	6.5	1 kg
【白菜と肉団子のスープ】			
白菜	30	48	10.4 kg
玉葱	10	13	3.1 kg
FMうす味肉団子（8）	20	26	6 kg
人参	5	6.5	1.5 kg
米油ペット	0.8	1.04	0.23 kg
コンソメスープの素	0.8	1.04	0.24 kg
食塩	0.1	0.13	30 g
こしょう	0.01	0.01	3 g
鶏がらスープ	8	10.4	2 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	250 本

10月28日(月) 荘川中なし	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【一食うどん】			
うどん 60g	60		29 食
うどん 70g	70		39 食
うどん 80g	80		67 食
うどん 100g		100	112 食
【五目うどん】			
皮つき鶏手羽肉	15	19.5	4.3 kg
人参	10	13	3 kg
まいたけ 冷	7	9.1	2 kg
こまつな 葉・生	10	13	3.4 kg
油揚げ	5	6.5	58 枚
葱	5	6.5	1.5 kg
みりん	0.2	0.26	0.06 kg
荒削り	3	3.9	0.9 kg
うすくちしょうゆ	3	3.9	0.9 kg
めんつゆ	3	3.9	0.9 kg
料理酒	1	1.3	0.29 kg
【さつまいも蒸しパン】			
さつまいも	25	33	8.1 kg
ホットケーキミックス	25	33	7 kg
料理牛乳	10	13	3 kg
殺菌液卵	2	2.6	1 kg
マーガリン	2	1.5	0.46 kg
三温糖	2	1.5	0.45 kg
サラダチーズ	5	5	1 kg
【糸かまぼこのごま酢あえ】			
スクール糸かまぼこ	10	13	3 kg
きゅうり	15	19.5	4 kg
キャベツ	20	26	6.8 kg
人参	5	6.5	1.5 kg
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	1 kg
三温糖	1	1.3	0.29 kg
食塩	0.2	0.26	57 g
食酢 穀物酢	2	2.6	0.57 kg
胡麻油	0.4	0.52	0.11 kg
白いりごま	1	1.3	0.29 kg
うすくちしょうゆ	1	1.3	0.29 kg
きざみのり	0.2	0.26	1 袋
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	247 本

10月29日(火)	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.5×6 kg
切断無圧ぺん精麦	7	10	0.3×6 kg
【豚肉のアップルソース】			
ぶた かたロース 50g	50		138 枚
ぶた かたロース 60g		60	113 枚
食塩	0.1	0.12	27 g
こしょう	0.01	0.01	3 g
りんご	13	15.6	4.2 kg
ケチャップ	7.5	9	2 kg
赤ワイン	2	2.4	0.54 kg
三温糖	0.5	0.6	0.14 kg
うすくちしょうゆ	1	1.2	0.27 kg
ウスターソース	1.5	1.8	0.4 kg
【厚揚げのサラダ】			
ファイタスミニ厚揚げ	20	26	5 kg
きゅうり	10	13	2.9 kg
人参	5	6.5	1.5 kg
キャベツ	10	13	3.4 kg
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	1 kg
米油ペット	1	1.3	0.29 kg
食酢 穀物酢	1.3	1.7	0.38 kg
三温糖	0.5	0.65	0.14 kg
うすくちしょうゆ	2.5	3.25	0.72 kg
練りごま	0.7	0.91	0.2 kg
【白味噌汁】			
大根	20	26	6.5 kg
ほんしめじ	10	13	3.4 kg
冷凍カット里芋	15	19.5	4.5 kg
葱	5	6.5	1.6 kg
カットわかめ	0.5	0.65	0.14 kg
大豆ペースト	2.5	3.25	1 kg
こうじみそ	6	7.8	1.8 kg
煮干しだし	3	3.9	0.9 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	250 本

献立明細表

高山市学校給食清見センター

10月30日(水) 荘川小なし	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【バターロールパン】			
バターロールパン 45g	45		29 個
バターロールパン 55g	55		39 個
バターロールパン 65g	65		65 個
バターロールパン 75g		75	114 個
【さけの紅葉焼き】			
さけ・切り身 50g	50		134 切
さけ・切り身 60g		60	108 切
マヨネーズ　エッグケア	7	9.1	2 kg
人参	5	6	1.4 kg
食塩	0.05	0.06	13 g
こしょう	0.01	0.02	4 g
料理酒	0.4	0.5	0.11 kg
赤ピーマン	7	9	2 kg
ピーマン	8	10	2 kg
【カリフラワーとハムのサラダ】			
カリフラワー冷凍	35	45.5	10 kg
純カレー粉	0.6	0.72	0.16 kg
ロースハムスライス	5	6.5	1 kg
きゅうり	10	13	2.9 kg
米油ペット	2.5	3.2	0.72 kg
食酢 穀物酢	1	1.3	0.29 kg
食塩	0.25	0.32	72 g
こしょう	0.05	0.06	3 g
【かぶのスープ】			
もも肉皮つき・若鶏	10	13	2.9 kg
かぶ 根・生	30	39	9.5 kg
ほんしめじ	10	13	3.4 kg
人参	10	13	3 kg
こまつな 葉・生	10	13	3.4 kg
コンソメスープの素	0.8	1.04	0.3 kg
鶏がらスープ	10	13	3 kg
うすくちしょうゆ	1	1.3	0.3 kg
食塩	0.2	0.26	58 g
こしょう	0.01	0.02	3 g
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	241 本

10月31日(木) 清見小4年　なし	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計
【麦ごはん】			
精米	70	100	3.3×6 kg
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg
【揚げぎょうざ】			
国産豚肉の餃子	34	51	576 個
米油	2	2.6	0.5 kg
【麻婆豆腐】			
豆腐・木綿	120	156	82 丁
ぶた ひき肉	10	13	2.7 kg
干しいたけ	1	1.3	0.27 kg
人参	10	13	2.8 kg
葱	15	19.5	4.3 kg
おろししょうが	1	1.3	0.27 kg
おろしにんにく	0.5	0.65	0.14 kg
胡麻油	0.5	0.65	0.14 kg
三温糖	1.5	1.95	0.4 kg
料理酒	2	2.6	0.54 kg
赤みそ	5.6	7.28	1.5 kg
中華だしの素	1	1.3	0.27 kg
トウバンジャン	0.1	0.13	27 g
でん粉	2	2.6	0.55 kg
こいくちしょうゆ	0.4	0.52	0.1 kg
【ナムル】			
ほうれんそう	25	32.5	7.1 kg
人参	15	19.5	4.2 kg
もやし	20	26	6 kg
白ごま･すり	2	2.6	0.54 kg
胡麻油	0.8	1.04	0.21 kg
うすくちしょうゆ	1.2	1.56	0.33 kg
おろしにんにく	0.05	0.07	14 kg
三温糖	0.4	0.52	0.1 kg
食酢 穀物酢	0.8	1.04	0.22 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	231 本

	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計

	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計

	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計

	1人分使用量(g) 小学	1人分使用量(g) 中学	注文量 合計