

献立明細表

高山市学校給食－之宮センター

11月01日(金)	1人分使用量(g)		注重量	11月05日(火)	1人分使用量(g)		注重量	11月06日(水)	1人分使用量(g)		注重量	11月07日(木)	1人分使用量(g)		注重量	11月08日(金)	1人分使用量(g)		注重量				
	小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計				
【麦ご飯】 学校給食用精白米 給食用精麦	70 7	100 10	20.2 kg 2 kg	【麦ご飯】 学校給食用精白米 給食用精麦	70 7	100 10	20.2 kg 2 kg	【麦ご飯】 学校給食用精白米 給食用精麦	70 7	100 10	20.2 kg 2 kg	【ソフトめんのミートソース】 ソフトスパゲッティ 70g ソフトスパゲッティ 80g ソフトスパゲッティ 90g ソフトスパゲッティ 115g	70 80 90		39 個 40 個 62 個 101 個	【麦ご飯】 学校給食用精白米 給食用精麦	70 7	100 10	20.2 kg 2 kg				
【鶏肉のレモン煮 (個)】 若どりもも 個 30g 若どりもも 個 40g 若どりもも 個 50g 清酒2級 でん粉 米粉 米ぬかサラダ油 缶 三温糖 こい口しょうゆ みりん レモン・果汁		60	202 枚 39 枚 102 枚 0.3 kg 0.7 kg 0.7 kg 0.6 kg 0.5 kg 0.4 kg 0.3 kg 0.4 kg	【豆腐の山椒みそかけ】 豆腐ステーキ 40g 豆腐ステーキ 60g とり ひき肉 まめプラスM にんじん ねぎ 根深ねぎ あいだみそ 三温糖 清酒2級 みりん 水 粉山しょう	40 60 4 4 4.5 4.5 4.5 3.5 1.5 2 3.5 0.02	80 5.2 5.2 6 6 6 4.5 1.9 2.4 4.5 0.02	241 個 102 個 1.1 kg 1.1 kg 1.4 kg 1.3 kg 1.2 kg 0.9 kg 0.4 kg 0.5 kg 0.95 kg 4.84 g	【さばの胡麻だれ焼き】 さば 切り身 40g さば 切り身 50g さば 切り身 60g 三温糖 みりん 清酒2級 こい口しょうゆ 白すりごま	40 50 1.8 1.6 0.8 1.8 2	 2.34 2.08 1.04 2.34 2.6	39 切 102 切 101 切 0.5 kg 0.4 kg 0.2 kg 0.5 kg 0.6 kg	【三色あえ】 ほうれんそう もやし ホールコーン(冷凍) おろししょうが うす口しょうゆ こい口しょうゆ	 32 20 5 0.3 1.2 0.5	41.6 26 6.5 0.39 1.56 0.65	9.8 kg 5.6 kg 1 kg 83 g 0.3 kg 0.1 kg	【減塩みそ汁】 まいだけ 冷凍 生揚げ(厚揚げ) だいこん カットわかめ 干しい苺 スライス おろししょうが あいだみそ 豆乳(無調整) だしバック 富士印	8 25 20 0.8 0.5 0.5 3.3 3.5 3	10.4 32.5 26 1.04 0.65 0.65 4.29 4.55 3.9	2 kg 6.9 kg 6.2 kg 222 g 0.1 kg 138 g 0.9 kg 1 kg 0.8 袋	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本
【厚揚げのみそ汁】 生揚げ(厚揚げ) 笹がきごぼう だいこん まいだけ 冷凍 かぼちゃ 1/4カット ねぎ 根深ねぎ 煮干しだし あいだみそ	20 5 15 5 10 5 3 5.4	26 6.5 19.5 6.5 13 6.5 3.9 7.02	5.5 kg 1 kg 4.7 kg 1 kg 3 kg 1.4 kg 0.8 kg 1.5 kg	【鶏団子汁】 鶏団子 だいこん 豆腐・木綿 笹がきごぼう ねぎ 根深ねぎ カットわかめ だしバック 富士印 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 清酒2級	20 20 10 5 5 0.5 3 1 1	26 26 13 6.5 6.5 0.65 3.9 1.95 1.3 1.3	6 kg 6.2 kg 6 丁 1 kg 1.4 kg 138 g 0.8 袋 0.4 kg 0.3 kg 0.3 kg	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本												
【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本	【りんごゼリー】 りんごゼリー	40	40	242 個	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 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 「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－之宮センター

11月11日(月)	1人分使用量(g)		注定量	11月12日(火)	1人分使用量(g)		注定量	11月13日(水)	1人分使用量(g)		注定量	11月14日(木)	1人分使用量(g)		注定量	11月15日(金)	1人分使用量(g)		注定量				
	小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計				
【麦ご飯】 学校給食用精白米 給食用精麦	70 7	100 10	20.2 kg 2 kg	【黒パン】 黒パン 45g 黒パン 55g 黒パン 65g 黒パン 75g	45 55 65		39 個 40 個 62 個 101 個	【麦ご飯】 学校給食用精白米 給食用精麦	70 7	100 10	20.2 kg 2 kg	【醤油ラーメン】 一食中華そば 160g 一食中華そば 180g 一食中華そば 200g 一食中華そば 250g	160 180 200		39 個 40 個 62 個 101 個	【麦ご飯】 学校給食用精白米 給食用精麦	70 7	100 10	20.2 kg 2 kg				
【おろしハンバーグ】 あらびきハンバーグ 60g あらびきハンバーグ 80g だいこん おろししょうが 三温糖 うすロしょうゆ みりん 清酒2級 でん粉	60 13 0.2 0.8 1.5 0.5 0.4 0.03	 80 17 0.26 1.1 2 0.65 0.52 0.04	141 個 101 個 4 kg g kg kg kg kg kg	【オムレツ トマトソース】 オムレツ 50g オムレツ 60g 三温糖 こいロしょうゆ 飛騨産トマトペースト でん粉	50 1 0.8 12 0.15	 60 1.5 1 15 0.2	141 個 101 個 kg kg kg kg kg	【豚料理】 豚もも スライス＋カット おろししょうが 米ぬかサラダ油 たまねぎ にんじん きくらげ 生 突きこんにゃく 生揚げ(厚揚げ) きくらげ 生 ねぎ 根深ねぎ 三温糖 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 清酒2級 みりん あいだみそ 昆布液体だしS	40 0.2 0.5 55 8 20 25 3 8 2 2.5 2.5 1 1 0.5 1	52 0.26 0.65 71.5 10.4 26 32.5 3.9 10.4 2.6 3.25 3.25 1.3 1.3 0.65 1.3	11.1 kg g kg kg kg kg kg g kg kg kg kg kg kg kg	豚もも スライス＋カット 米ぬかサラダ油 もやし にんじん きくらげ 生 キャベツ ねぎ 根深ねぎ カットわかめ 中華だし こいロしょうゆ こしょう 白 しょうゆラーメンスープ ガラスープ(冷)	8 0.3 15 5 5 25 7 0.3 0.5 0.6 0.02 6.8 7	10.4 0.39 19.5 6.5 6.5 32.5 9.1 0.39 0.65 0.78 0.03 8.84 9.1	2.2 kg kg kg kg g kg g kg kg g 本 本 1.9 kg	【さんまのみぞれ煮】 さんまのみぞれ煮 40g	40	80	343 個				
【かおりあえ】 キャベツ きゅうり にんじん 千切りだいこん漬け かおり 食塩	30 12 5 4 0.35 0.04	39 15.6 6.5 5.2 0.46 0.05	9.8 kg 3.4 kg 1.5 kg 1.1 kg g g	【ブロッコリーサラダ】 ブロッコリー 冷凍 きゅうり キャベツ 穀物酢 レモン・果汁 米ぬかサラダ油 三温糖 食塩 こしょう 白	20 5 20 1.4 1.2 1 1 0.09 0.02	26 6.5 26 1.82 1.56 1.3 1.3 0.12 0.03	5.5 kg 1.4 kg 6.5 kg kg kg kg kg g g	【小魚とアーモンド 炒りに】 パリッシュ 1kg入り スライスアーモンド 三温糖 清酒2級 水あめ 穀物酢	10 5 0.8 1 0.8 0.3	13 6.5 1.04 1.3 1.04 0.39	2.8 kg kg kg kg kg kg kg	【中華サラダ】 きゅうり パプリカ(冷) はるさめ ほうれんそう こいロしょうゆ うすロしょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 白いりごま	8 8 4 30 0.7 1 1 0.9 0.4 1.5	10.4 10.4 5.2 39 0.91 1.3 1.3 1.17 0.52 1.95	2.3 kg kg kg kg kg kg kg kg kg kg	【秋の味覚汁】 若どりもも 1cm角 しめじ だいこん さつまいも カットわかめ 油揚げ だしパック 富士印 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 清酒2級	7 10 22 20 0.5 4 3 1.8 1 1	9.1 13 28.6 26 0.65 5.2 3.9 2.34 1.3 1.3	1.9 kg kg kg kg g kg 袋 kg kg kg	【さつまいもと栗のタルト】 さつまいもと栗のタルト	25	25	242 個
【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本	【みかんS】 みかんS 80g	80	80	223 個	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本	【りんご】 りんご	28.08	39.78	34 個	【牛乳】 普通牛乳	206	206	242 本				

高山市学校給食一之宮センター

11月18日(月)	1人分使用量(g)		注重量	11月19日(火)	1人分使用量(g)		注重量	11月20日(水)	1人分使用量(g)		注重量	11月21日(木)	1人分使用量(g)		注重量	11月22日(金)	1人分使用量(g)		注重量			
	小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計		小学	中学	合計			
【麦ご飯】				【コッペパン】				【麦ご飯】				【ごもくうどん】				【発芽玄米ごはん】						
学校給食用精白米	70	100	20.2 kg	コッペパン 45g	45		39 個	学校給食用精白米	70	100	20.2 kg	うどん 60g	60		39 個	学校給食用精白米	70	100	20.2 kg			
給食用精麦	7	10	2 kg	コッペパン 55g	55		40 個	給食用精麦	7	10	2 kg	うどん 70g	70		40 個	発芽玄米	7	10	2 袋			
				コッペパン 65g	65		62 個					うどん 80g	80		62 個							
【豚肉の富有柿ソース】				コッペパン 75g		75	101 個	【あゆの揚げ煮】				うどん 100g		100	101 個	【すきやき煮】						
豚かたロース 40g	40		39 枚	【加熱レバーのカレー風味】	加熱レバー 1号缶(1800g)	21	27.3	3.2 缶	あゆ 開き 50g	50		141 匹	若どりもも 1cm角	12	15.6	3.3 kg	牛肉 こま切れ	40	52	11.1 kg		
豚かたロース 50g	50		102 枚		若鶏もも肉 1・5cm角	20	26	5.5 kg	あゆ 開き 60g		60	101 匹	こまつな	10	13	3.3 kg	清酒2級	2	2.6	0.6 kg		
豚かたロース 60g		60	101 枚		おろししょうが	0.5	0.65	138 g	米粉	2	2.6	0.5 kg	ねぎ 根深ねぎ	5	6.5	1.4 kg	糸こんにゃく	10	13	2.8 kg		
食塩	0.05	0.06	13 g		清酒2級	1	1.3	0.3 kg	米ぬかサラダ油 缶	2	2.6	0.5 kg	まいだけ 冷凍	10	19.5	4 kg	春菊	10	13	2.8 kg		
おろししょうが	0.5	0.7	141 g		でん粉	6	7.8	1.7 kg	三温糖	1.8	2	0.5 kg	干しい蓴 スライス	0.5	0.65	0.1 kg	こも豆腐	30	39	8.3 kg		
清酒2級	1.2	1.5	0.3 kg		米粉	2	2.6	0.6 kg	はちみつ(とち)	1.2	1.6	0.33 kg	にんじん	15	19.5	4.3 kg	しいたけ 生	5	6.5	1.8 kg		
富有柿ピューレ	6	8	2 kg		米ぬかサラダ油 缶	2	2.6	0.6 kg	こいロしょうゆ	1.5	1.7	0.4 kg	めんつゆ	2.5	3.25	0.7 kg	ねぎ 根深ねぎ	20	26	5.5 kg		
うすロしょうゆ	1.5	1.8	0.4 kg		水	8	10.4	2.22 kg	清酒2級	0.6	0.8	0.2 kg	うすロしょうゆ	3	3.9	0.8 kg	はくさい	30	39	8.9 kg		
レモン・果汁	0.5	0.6	0.1 kg		三温糖	1.6	2.08	0.4 kg	みりん	0.6	0.8	0.2 kg	みりん	1.5	1.95	0.4 kg	まいだけ 冷凍	10	13	3 kg		
みりん	0.5	0.6	0.1 kg		みりん	0.9	1.17	0.2 kg	白いりごま	0.5	0.6	0.1 kg	清酒2級	1	1.3	0.3 kg	こいロしょうゆ	5.5	7.15	1.5 kg		
				こいロしょうゆ	1	1.3	0.3 kg	水	1	1.2	0.26 kg	だしパック 富士印	0.12	0.16	34 g	三温糖	2.5	3.25	0.7 kg			
【野菜のゴマドレ】				カレー 粉	0.2	0.26	55 g	【大根の浅漬け】				【かぼちゃマフィン】				みりん	1.2	1.56	0.3 kg			
キャベツ	15	19.5	4.8 kg	アーモンドきざみ	5	6.5	1 kg	だいこん	30	39	9.3 kg	ホットケーキミックス				だしパック 富士印	1.5	1.95	0.4 袋			
ほうれんそう	15	19.5	4.6 kg	【糸寒天サラダ(ひかり春雨2)】	カット細寒天	0.8	1.04	0.2 kg	きゅうり	15	19.5	4.2 kg	料理牛乳	18	23.4	5 kg	【お茶タフィ(抹茶0.4)】					
もやし	15	19.5	4.2 kg		キャベツ	20	26	6.5 kg	こんぶ 塩昆布	0.6	0.78	0.2 kg	マーガリン450g(乳なし)	15	19.5	4.2 kg	だいず 乾燥	12	15.6	3 kg		
三温糖	0.7	0.91	0.2 kg		パプリカ(冷)	8	10.4	2.2 kg	つば漬	7	9.1	1.9 kg	エッセンス	8	10.4	2 kg	米ぬかサラダ油 缶	1	1.3	0.3 kg		
穀物酢	1.2	1.56	0.3 kg		きゅうり	5	6.5	1.4 kg	穀物酢	1	1.3	0.3 kg	アルミカップ13号	0.7	0.91	0.2 kg	三温糖	3.6	4.68	1 kg		
うすロしょうゆ	1.7	2.21	0.5 kg		米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg	三温糖	0.55	0.72	0.2 kg		5	6.5	1 kg	緑茶粉末	0.6	0.65	142.5 g		
米ぬかサラダ油	1	1.3	0.3 kg	穀物酢	0.9	1.17	0.2 kg	【かぼちゃのみそ汁】					0.01	0.01	2.4 本	水	0.7	0.91	0.19 kg			
食塩	0.04	0.05	11 g	うすロしょうゆ	1.3	1.69	0.4 kg	かぼちゃ 1/4カット	30	39	8 kg	【和風サラダ】				【ほうれんそうと白梨のごまあえ】						
こしょう 白	0.01	0.01	2 g	三温糖	0.9	1.17	0.2 kg	ほうれんそう 冷凍 I Q F	10	13	3 kg	ほうれんそう	25	32.5	7.7 kg		ほうれんそう	25	32.5	7.6 kg		
白すりごま	1.5	1.95	0.4 kg	白いりごま	0.8	1.04	0.2 kg	生揚げ(厚揚げ)	20	26	5.5 kg	きゅうり	5	6.5	1.4 kg		だいこん	25	32.5	7.7 kg		
				レモン・果汁	0.7	0.91	0.2 kg	カットわかめ	0.5	0.65	138 g	もやし	17	22.1	4.8 kg		白すりごま	2	2.6	0.6 kg		
				食塩	0.06	0.08	17 g	だしパック 富士印	3	3.9	0.8 袋	うすロしょうゆ	1.6	2.08	0.4 kg		うすロしょうゆ	1.3	1.69	0.4 kg		
【なめこのみそ汁】								あいだみそ	5.4	7.02	1.5 kg	米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg	めんつゆ	0.5	0.65	0.1 kg			
なめこ	15	19.5	4.2 kg	【コーンスープ2】	たまねぎ	40	52	11.8 kg	【牛乳】				穀物酢	0.7	0.91	0.2 kg	【ヨーグルト】					
生揚げ(厚揚げ)	30	39	8.3 kg		食塩	0.11	0.14	30 g	普通牛乳	206	206	242 本	白いりごま	1.5	1.95	0.4 kg		ヨーグルト 個別	80	80	242 個	
カットわかめ	0.5	0.65	138 g		マーガリン450g(乳なし)	2	2.6	0.6 kg								【牛乳】						
里芋(洗い)	20	26	5.5 kg		こしょう 白	0.02	0.03	6 g					【牛乳】						普通牛乳	206	206	242 本
煮干しだし	3	3.9	0.8 kg		とうもろこしペースト	40	52	11 kg					普通牛乳	206	206			242 本				
あいだみそ	5.4	7.02	1.5 kg		ホールコーン(冷凍)	10	13	3 kg														
					レンズ豆 ドライパック	5	6.5	1 kg					【りんご】									
					料理牛乳	55	71.5	15.2 kg					りんご	28.08	39.78	34 個						
					脱脂粉乳・国産	2	2.6	0.6 kg														
					パルメザンチーズ	2	2.6	0.6 kg														
				コンソメ	0.5	0.65	0.1 kg															
				米粉	1.8	2.34	0.5 kg															
				粉バセリ	0.03	0.04	9 g															
				【みかんS】																		
				みかんS 80g	80	80	223 個															
				【牛乳】																		
				普通牛乳	206	206	242 本															

高山市学校給食一之宮センター

	11月25日(月)				11月26日(火)				11月27日(水)				11月28日(木)				11月29日(金)				11月30日(土)				12月1日(日)				12月2日(月)				12月3日(火)				12月4日(水)				12月5日(木)				12月6日(金)				12月7日(土)				12月8日(日)				12月9日(月)				12月10日(火)				12月11日(水)				12月12日(木)				12月13日(金)				12月14日(土)				12月15日(日)				12月16日(月)				12月17日(火)				12月18日(水)				12月19日(木)				12月20日(金)				12月21日(土)				12月22日(日)				12月23日(月)				12月24日(火)				12月25日(水)				12月26日(木)				12月27日(金)				12月28日(土)				12月29日(日)				12月30日(月)				12月31日(火)				1月1日(水)				1月2日(木)				1月3日(金)				1月4日(土)				1月5日(日)				1月6日(月)				1月7日(火)				1月8日(水)				1月9日(木)				1月10日(金)				1月11日(土)				1月12日(日)				1月13日(月)				1月14日(火)				1月15日(水)				1月16日(木)				1月17日(金)				1月18日(土)				1月19日(日)				1月20日(月)				1月21日(火)				1月22日(水)				1月23日(木)				1月24日(金)				1月25日(土)				1月26日(日)				1月27日(月)				1月28日(火)				1月29日(水)				1月30日(木)				1月31日(金)				2月1日(土)				2月2日(日)				2月3日(月)				2月4日(火)				2月5日(水)				2月6日(木)				2月7日(金)				2月8日(土)				2月9日(日)				2月10日(月)				2月11日(火)				2月12日(水)				2月13日(木)				2月14日(金)				2月15日(土)				2月16日(日)				2月17日(月)				2月18日(火)				2月19日(水)				2月20日(木)				2月21日(金)				2月22日(土)				2月23日(日)				2月24日(月)				2月25日(火)				2月26日(水)				2月27日(木)				2月28日(金)				2月29日(土)				3月1日(日)				3月2日(月)				3月3日(火)				3月4日(水)				3月5日(木)				3月6日(金)				3月7日(土)				3月8日(日)				3月9日(月)				3月10日(火)				3月11日(水)				3月12日(木)				3月13日(金)				3月14日(土)				3月15日(日)				3月16日(月)				3月17日(火)				3月18日(水)				3月19日(木)				3月20日(金)				3月21日(土)				3月22日(日)				3月23日(月)				3月24日(火)				3月25日(水)				3月26日(木)				3月27日(金)				3月28日(土)				3月29日(日)				3月30日(月)				3月31日(火)				4月1日(水)				4月2日(木)				4月3日(金)				4月4日(土)				4月5日(日)				4月6日(月)				4月7日(火)				4月8日(水)				4月9日(木)				4月10日(金)				4月11日(土)				4月12日(日)				4月13日(月)				4月14日(火)				4月15日(水)				4月16日(木)				4月17日(金)				4月18日(土)				4月19日(日)				4月20日(月)				4月21日(火)				4月22日(水)				4月23日(木)				4月24日(金)				4月25日(土)				4月26日(日)				4月27日(月)				4月28日(火)				4月29日(水)				4月30日(木)				5月1日(金)				5月2日(土)				5月3日(日)				5月4日(月)				5月5日(火)				5月6日(水)				5月7日(木)				5月8日(金)				5月9日(土)				5月10日(日)				5月11日(月)				5月12日(火)				5月13日(水)				5月14日(木)				5月15日(金)				5月16日(土)				5月17日(日)				5月18日(月)				5月19日(火)				5月20日(水)				5月21日(木)				5月22日(金)				5月23日(土)				5月24日(日)				5月25日(月)				5月26日(火)				5月27日(水)				5月28日(木)				5月29日(金)				5月30日(土)				5月31日(日)				6月1日(月)				6月2日(火)				6月3日(水)				6月4日(木)				6月5日(金)				6月6日(土)				6月7日(日)				6月8日(月)				6月9日(火)				6月10日(水)				6月11日(木)				6月12日(金)				6月13日(土)				6月14日(日)				6月15日(月)				6月16日(火)				6月17日(水)				6月18日(木)				6月19日(金)				6月20日(土)				6月21日(日)				6月22日(月)				6月23日(火)				6月24日(水)				6月25日(木)				6月26日(金)				6月27日(土)				6月28日(日)				6月29日(月)				6月30日(火)				7月1日(水)				7月2日(木)				7月3日(金)				7月4日(土)				7月5日(日)				7月6日(月)				7月7日(火)				7月8日(水)				7月9日(木)				7月10日(金)				7月11日(土)				7月12日(日)				7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)				7月17日(金)				7月18日(土)				7月19日(日)				7月20日(月)				7月21日(火)				7月22日(水)				7月23日(木)				7月24日(金)				7月25日(土)				7月26日(日)				7月27日(月)				7月28日(火)				7月29日(水)				7月30日(木)				7月31日(金)				8月1日(土)				8月2日(日)				8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7日(金)				8月8日(土)				8月9日(日)				8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)				8月15日(土)				8月16日(日)				8月17日(月)				8月18日(火)				8月19日(水)				8月20日(木)				8月21日(金)				8月22日(土)				8月23日(日)				8月24日(月)				8月25日(火)				8月26日(水)				8月27日(木)				8月28日(金)				8月29日(土)				8月30日(日)				8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)				9月5日(土)				9月6日(日)				9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)				9月12日(土)				9月13日(日)				9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)				9月19日(土)				9月20日(日)				9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)				9月26日(土)				9月27日(日)				9月28日(月)				9月29日(火)				9月30日(水)				10月1日(木)				10月2日(金)				10月3日(土)				10月4日(日)				10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)				10月10日(土)				10月11日(日)				10月12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)				10月17日(土)				10月18日(日)				10月19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)				10月24日(土)				10月25日(日)				10月26日(月)				10月27日(火)				10月28日(水)				10月29日(木)				10月30日(金)				10月31日(土)				11月1日(日)				11月2日(月)				11月3日(火)				11月4日(水)				11月5日(木)				11月6日(金)				11月7日(土)				11月8日(日)				11月9日(月)				11月10日(火)				11月11日(水)				11月12日(木)				11月13日(金)				11月14日(土)				11月15日(日)				11月16日(月)				11月17日(火)				11月18日(水)				11月19日(木)				11月20日(金)				11月21日(土)				11月22日(日)				11月23日(月)				11月24日(火)				11月25日(水)				11月26日(木)				11月27日(金)				11月28日(土)				11月29日(日)				11月30日(月)				12月1日(火)				12月2日(水)				12月3日(木)				12月4日(金)				12月5日(土)				12月6日(日)				12月7日(月)				12月8日(火)				12月9日(水)				12月10日(木)				12月11日(金)				12月12日(土)				12月13日(日)				12月14日(月)				12月15日(火)				12月16日(水)				12月17日(木)				12月18日(金)				12月19日(土)				12月20日(日)				12月21日(月)				12月22日(火)				12月23日(水)				12月24日(木)				12月25日(金)				12月26日(土)				12月27日(日)				12月28日(月)				12月29日(火)				12月30日(水)				12月31日(木)				1月1日(金)				1月2日(土)				1月3日(日)				1月4日(月)				1月5日(火)				1月6日(水)				1月7日(木)				1月8日(金)				1月9日(土)				1月10日(日)				1月11日(月)				1月12日(火)				1月13日(水)				1月14日(木)				1月15日(金)				1月16日(土)				1月17日(日)				1月18日(月)				1月19日(火)				1月20日(水)				1月21日(木)				1月22日(金)				1月23日(土)				1月24日(日)				1月25日(月)				1月26日(火)				1月27日(水)				1月28日(木)				1月29日(金)				1月30日(土)				1月31日(日)				2月1日(月)				2月2日(火)				2月3日(水)				2月4日(木)				2月5日(金)				2月6日(土)				2月7日(日)				2月8日(月)				2月9日(火)				2月10日(水)				2月11日(木)				2月12日(金)				2月13日(土)				2月14日(日)				2月15日(月)				2月16日(火)				2月17日(水)				2月18日(木)				2月19日(金)				2月20日(土)				2月21日(日)				2月22日(月)				2月23日(火)				2月24日(水)				2月25日(木)				2月26日(金)				2月27日(土)				2月28日(日)				2月29日(月)				3月1日(火)				3月2日(水)				3月3日(木)				3月4日(金)				3月5日(土)				3月6日(日)				3月7日(月)				3月8日(火)				3月9日(水)				3月10日(木)				3月11日(金)				3月12日(土)				3月13日(日)				3月14日(月)				3月15日(火)				3月16日(水)				3月17日(木)				3月18日(金)				3月19日(土)				3月20日(日)				3月21日(月)				3月22日(火)				3月23日(水)				3月24日(木)				3月25日(金)				3月26日(土)				3月27日(日)				3月28日(月)				3月29日(火)				3月30日(水)				3月31日(木)				4月1日(金)				4月2日(土)				4月3日(日)				4月4日(月)				4月5日(火)				4月6日(水)				4月7日(木)				4月8日(金)				4月9日(土)				4月10日(日)				4月11日(月)				4月12日(火)				4月13日(水)				4月14日(木)				4月15日(金)				4月16日(土)				4月17日(日)				4月18日(月)				4月19日(火)				4月20日(水)				4月21日(木)				4月22日(金)				4月23日(土)				4月24日(日)				4月25日(月)				4月26日(火)				4月27日(水)				4月28日(木)				4月29日(金)				4月30日(土)				5月1日(日)				5月2日(月)				5月3日(火)				5月4日(水)				5月5日(木)				5月6日(金)				5月7日(土)				5月8日(日)				5月9日(月)				5月10日(火)				5月11日(水)				5月12日(木)				5月13日(金)				5月14日(土)				5月15日(日)				5月16日(月)				5月17日(火)				5月18日(水)				5月19日(木)				5月20日(金)				5月21日(土)				5月22日(日)				5月23日(月)				5月24日(火)				5月25日(水)				5月26日(木)				5月27日(金)				5月28日(土)				5月29日(日)				5月30日(月)				5月31日(火)				6月1日(水)				6月2日(木)				6月3日(金)				6月4日(土)				6月5日(日)				6月6日(月)				6月7日(火)				6月8日(水)				6月9日(木)				6月		
--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	-----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	----	--	--