

献立明細表

高山市学校給食清見センター

01月14日(火)				01月15日(水)				01月16日(木)				01月17日(金)				01月20日(月) 清見中なし			
1人分使用量(g)		注文量		1人分使用量(g)		注文量		1人分使用量(g)		注文量		1人分使用量(g)		注文量		1人分使用量(g)		注文量	
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	
【麦ごはん】				【黒砂糖パン】				【麦ごはん】				【鮭わかごはん】				【ソフトス/バグティ-式麺】			
精米	70	100	3.4×6 kg	黒ざとうパン 45g	45	30 個		精米	70	100	3.4×6 kg	精米	70	100	3.4×6 kg	ソフトスバグティ-式麺 70g	70		30 食
切断無庄べん精麦	7	10	0.3×6 kg	黒ざとうパン 55g	55	39 個		切断無庄べん精麦	7	10	0.3×6 kg	切断無庄べん精麦	8	10	0.3×6 kg	ソフトスバグティ-式麺 80g	80		39 食
				黒ざとうパン 65g	65	67 個						鮭わかめごはんの素	3	4	3 袋	ソフトスバグティ-式麺 90g	90		69 食
				黒ざとうパン 75g	75	113 個										ソフトスバグティ-式麺 115g	115		33 食
【ボークカレー】				【煮込みハンバーグ】				【さばの惹みそ焼き】				【鶏肉と高野豆腐のみそレモンあえ】				【カレーソース】			
ぶた もも	15	19.5	4.4 kg	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 60g	60	136 個		さば切り身 50g	50	137 切		凍り豆腐	8	10.4	2.3 kg	牛肉シジ	8	10.4	1.5 kg
おろしにんにく	0.2	0.26	0.06 kg	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 80g	80	113 個		さば切り身 60g	60	114 切		豆乳	8	10.4	2 ㍔	ぶた ひき肉	8	10.4	1.5 kg
じゃがいも	40	52	13 kg	ケチャップ	5	5 1 kg		おろししょうが	0.3	0.36	0.08 kg	もも肉皮つき・若鶏	20	26	5.9 kg	レバーそぼろ	3	3.9	1 kg
玉葱	55	71.5	17.1 kg	ウスターソース	3	3 0.7 kg		あわせみそ	2.5	3	0.68 kg	料理酒	0.5	0.65	0.15 kg	玉葱	70	91	14.1 kg
人参	10	13	3 kg	三温糖	2	2.4 0.5 kg		葱	5	6	1.5 kg	米粉	0.6	0.78	0.17 kg	人参	20	26	3.9 kg
米油ベツ	1	1.3	0.29 kg	赤ワイン	2	2.6 0.6 kg		うすくちしょうゆ	0.5	0.6	0.13 kg	米油	4	5.2	1.2 kg	むき枝豆・冷凍	5	6.5	1 kg
大豆ペースト	5	6.5	1 kg	冷凍トマト	15	19.5 4 kg		三温糖	2	2.4 0.55 kg		あわせみそ	2	2.6	0.6 kg	米油ベツ	1	1.3	0.19 kg
純カレー粉	0.33	0.43	96 g					料理酒	1.5	1.8	0.41 kg	ポッカレモン無糖	3	3.6	0.84 kg	こくと旨みのまろやかカレー	9	11.7	2 kg
フルーツチャツネ	2	2.6	1 瓶	【五色サラダ】				【切干大根のサラダ】								ロリエ	0.05	0.06	9 g
ロリエ	0.05	0.07	15 g	大根	20	26 6.4 kg		切干し大根	3.5	4.55	1 kg	料理酒	0.8	1.04	0.23 kg	ウスターソース	2	2.6	0.38 kg
こくと旨みのまろやかカレー	5	6.5	2 kg	きゅうり	5	6.5 1.5 kg		ほうれんそう	20	26 6.5 kg		三温糖	3	3.9	0.88 kg	ケチャップ	2	2.6	0.4 kg
カレーフレーク	5	6.5	2 kg	ホールコーン(冷凍)	8	10.4 2 kg		ホールコーン(冷凍)	5	6.5 1 kg		水	0.6	0.78	0.17 kg	うすくちしょうゆ	1	1.3	0.19 kg
高野豆腐 粉	0.5	0.65	0.14 kg	人参	8	10.4 2.4 kg		三温糖	3	3.9 0.9 kg		【ほうれん草nおひだし】				コンソメスープの素	0.8	1.04	0.2 kg
レンズ豆	5	6.5	1 kg	こまつな 葉・生	15	19.5 5.1 kg		こいくちしょうゆ	1	1.3 0.29 kg		ほうれんそう	20	26	6.5 kg	大豆ペースト	5	6.5	1 kg
				米油ベツ	1	1.3 0.29 kg		白いりごま	2	2.6 0.58 kg		白菜	20	26	6.3 kg	高野豆腐 粉	0.5	0.65	0.09 kg
【小魚アーモンド】				三温糖	0.1	0.13 0 kg		米油ベツ	1	1.3 0.29 kg		もやし	15	19.5	4 kg	純カレー粉	0.1	0.13	19 g
バリッシュ	7.5	9.75	2.2 kg	うすくちしょうゆ	1.8	2.2 0.5 kg		食酢 穀物酢	1.5	1.95 0.44 kg		人参	5	6.5	1.9 kg	【わかさぎフリッター】			
アーモンド・いりｽﾗｲ	1.8	2.34	0.52 kg	食酢 穀物酢	1.5	1.95 0.4 kg		【のっぺい汁】				かつお節散り花	0.4	0.52	0.12 kg	わかさぎフリッター 11g	33	44	516 個
三温糖	0.45	0.59	0.13 kg					冷凍カット里芋	10	13 3 kg		こいくちしょうゆ	1.6	2.08	0.47 kg	米油	2	2.6	0.4 kg
料理酒	1.1	1.43	0.32 kg	【アルファベツスープ】				焼き豆腐	10	13 15 枚		【だめぎ汁】				【ブロックリーとれんこんのサラダ】			
白いりごま	1	1.3	0.29 kg	ぶた もも	5	6.5 1.5 kg		しめじ	10	13 3.5 kg		人参	5	6.5	1.5 kg	ブロックリー(冷凍)	25	32.5	5 kg
水	1.1	1.43	0.32 kg	ｱﾙﾌｧﾍﾞﾂﾏｶﾛﾆ	5	6.5 1.5 kg		大根	10	13 3.3 kg		ささがきごぼう	10	13	3 kg	レンコン 生	15	19.5	3.5 kg
				玉葱	30	39 9.3 kg		角切昆布	0.5	0.65 0.14 kg		板こんにゃく	25	32.5	29 枚	大根	10	13	2.1 kg
【グリーンサラダ】				人参	5	6.5 1.5 kg		ささがきごぼう	10	13 3 kg		油揚げ	5	6.5	60 枚	まぐろ・油漬け	5	6.5	1 kg
キャベツ	20	26	7 kg	冷凍カットほうれんそう	10	13 3 kg		荒削り	2	2.6 0.6 kg		葱	10	13	3 kg	三温糖	0.3	0.39	0.06 kg
きゅうり	5	6.5	1.5 kg	コンソメスープの素	0.8	1.2 0.3 kg		うすくちしょうゆ	4	5.2 1.2 kg		角切昆布	0.8	1.04	0.23 kg	食塩	0.1	0.13	19 g
ブロックリー(冷凍)	20	26	5.5 kg	食塩	0.06	0.08 20 g		でん粉	1	1.2 0.28 kg		煮干しだし	2.5	3.25	0.8 kg	こしょう	0.01	0.01	2 g
人参	5	6.5	1.5 kg	こしょう	0.01	0.01 2 g						うすくちしょうゆ	4	4.8	1.1 kg	うすくちしょうゆ	2	2.6	0.38 kg
米油ベツ	1	1.3	0.29 kg	鶏がらスープ	5	6.5 2 kg		【牛乳】				でん粉	1	1.3	0.29 kg	食酢 穀物酢	2.5	3.25	0.47 kg
食酢 穀物酢	1.2	1.56	0.35 kg	うすくちしょうゆ	1.2	1.56 0.3 kg		普通牛乳	206	206 251 本		【牛乳】				米油ベツ	2	2.6	0.38 kg
うすくちしょうゆ	0.18	0.23	0.06 kg									普通牛乳	206	206 251 本		【牛乳】			
食塩	0.05	0.07	15 g	【みかん】												普通牛乳	206	206 171 本	
こしょう	0.01	0.01	3 g	みかん	60	60 249 個													
【牛乳】				【牛乳】															
普通牛乳	206	206	250 本	普通牛乳	206	206 249 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

01月21日(火)				01月22日(水)				01月23日(木) 清見小3,4年なし				01月24日(金)				01月27日(月)			
1人分使用量(g)				1人分使用量(g)				1人分使用量(g)				1人分使用量(g)				1人分使用量(g)			
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			
【麦ごはん】				【米粉パン】				【麦ごはん】				【麦ごはん】				【一食うどん】			
精米				米粉パン 45g				精米				精米				うどん 60g			
切断無庄べん精麦				米粉パン 55g				切断無庄べん精麦				切断無庄べん精麦				うどん 70g			
				米粉パン 65g												うどん 80g			
				米粉パン 75g												うどん 100g			
【焼豆腐の肉みそかけ】				【鶏肉のはちみつソースがけ】				【メルルーサのみそマヨネーズやき】				【さけのごまだれ焼き】				【山菜うどん】			
豆腐ステーキ 60g				もも肉皮つき・若鶏 60g				メルルーサ・生 切り身 50g				さけ・切り身 50g				山菜水煮			
豆腐ステーキ 40g				もも肉皮つき・若鶏 70g				メルルーサ・生 切り身 60g				さけ・切り身 60g				なめこ			
米油				おろしにんにく				料理酒				清酒1級				鶏手羽肉			
ぶた ひき肉				白ワイン				マッシュルーム 水煮				おろししょうが				油揚げ			
人参				玉葱				マヨネーズ				三温糖				GK白巻かまぼこ			
玉葱				マッシュルーム 水煮				料理牛乳				こいくちしょうゆ				フレーク節 (F3)			
あわせみそ				はちみつ				とろけるチーズ				みりん				うすくちしょうゆ			
三温糖				りんご				白みそ				白いりごま				めんつゆ			
みりん				こいくちしょうゆ				高野豆腐 粉								料理酒			
【ささみと野菜のあえもの】				ポッカレモン無糖				【アーモンドあえ】				【大根と昆布のあさづけ】				カットわかめ			
米ひじき								白菜				きゅうり							
こいくちしょうゆ				【ジャキジャキサラダ】				人参				つぼ漬け				【天ぷらまんじゅう】			
ほぐしささみ水煮				じゃがいも				ほうれんそう				こんぶ 塩昆布				天ぷら用腰頭 30g			
ほうれんそう				まぐろ・油漬け				アーモンド・いりｽﾀｲ				食酢 穀物酢				食塩			
きゅうり				人参				こいくちしょうゆ				うすくちしょうゆ				薄力粉・1等			
ホールコーン(冷凍)				ホールコーン(冷凍)				【大豆の変身汁】				【白玉味噌汁】				料理酒			
こいくちしょうゆ				キャベツ				豆腐・木綿								水			
食酢 穀物酢				食酢 穀物酢				油揚げ				しらたまもち				米油			
三温糖				三温糖				大豆ペースト				豆腐・木綿							
白ごま・すり				うすくちしょうゆ				大豆ペースト				人参							
				米油ベット				むき枝豆・冷凍				葱							
								豆腐乳				カットわかめ							
								荒削り				あわせみそ							
								ねぎ				荒削り							
								うすくちしょうゆ											
												【牛乳】							
												普通牛乳							

献立明細表

高山市学校給食清見センター

01月28日(火)				01月29日(水)				01月30日(木) 清見小1、6年なし				01月31日(金)							
1人分使用量(g)		注重量		1人分使用量(g)		注重量		1人分使用量(g)		注重量		1人分使用量(g)		注重量		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	
【麦ごはん】				【コッパパン】				【発芽玄米ごはん】				【麦ごはん】							
精米	70	100	3.4×6 kg	普通パン 45g	45		30 個	精米	70	100	3.8×5 kg	精米	70	100	3.4×6 kg				
切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg	普通パン 55g	55		39 個	発芽玄米	7	10	0.3×5 kg	切断無圧べん精麦	7	10	0.3×6 kg				
【虹ますの甘露煮】				普通パン 65g	65		67 個	【飛騨牛の味噌焼き】				【豚丼】							
虹ますの甘露煮 50g	50			普通パン 75g		75	113 個	牛肉ももｽﾗｲｽ	50	65	13 kg	ふた こまぎれ	40	52	11.5 kg				
虹ますの甘露煮 60g		60	138 尾	【ホキのケチャップがらめ】				干しいたけ	0.45	0.58	0.12 kg	おろししょうが	0.3	0.39	0.09 kg				
【高野豆腐のゴロっとサラダ】				ホキ角切り	60	78	18 kg	葱	18	23.4	5.1 kg	おろしにんにく	0.2	0.26	0.06 kg				
凍り豆腐	6	7.8	1.8 kg	米粉	6	7.8	1.8 kg	おろししょうが	0.8	1.04	0.21 kg	糸蒟蒻	25	32.5	8 kg				
ブロッコリー(冷凍)	15	19.5	4 kg	米油	2	2.6	0.6 kg	あわせみそ	3.5	4.5	0.92 kg	玉葱	40	52	12.5 kg				
人参	7	9.1	2.1 kg	ケチャップ	5	6.5	1.4 kg	三温糖	2	2.6	0.53 kg	葱	20	26	6.1 kg				
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	1 kg	三温糖	2.5	3.25	0.73 kg	料理酒	0.8	1.04	0.21 kg	焼き豆腐	15	19.5	22 枚				
うすくちしょうゆ	2	2.6	0.58 kg	みりん	0.5	0.65	0.15 kg	みりん	0.54	0.7	0.15 kg	人参	20	26	6 kg				
胡麻油	1	1.3	0.29 kg	うすくちしょうゆ	0.3	0.39	0.09 kg	【ほうれん草の白あえ】				白菜	20	26	6.2 kg				
食塩	0.05	0.07	15 g	【ごぼうのサラダ】				ほうれんそう	20	26	5.9 kg	米油ベツト	0.4	0.52	0.12 kg				
おろしにんにく	0.05	0.07	15 g	せんぎりごぼう	25	32.5	7.3 kg	白菜	10	13	2.8 kg	こいくちしょうゆ	3	3.9	0.86 kg				
【豚汁】				人参	10	13	3 kg	人参	5	6.5	1.4 kg	うすくちしょうゆ	3	3.9	0.86 kg				
ふた もも	10	13	2.9 kg	きゅうり	7	9.1	2.1 kg	きくらげ	2	2.6	0.5 kg	三温糖	3	3.9	0.86 kg				
葱	8	10.4	2.5 kg	ホールコーン(冷凍)	7	9.1	2 kg	むき枝豆・冷凍	3	3.9	1 kg	料理酒	1.5	1.95	0.43 kg				
豆腐・木綿	20	26	15 丁	まぐろ・油漬け	4	4	1 kg	大豆ペースト	13	16.9	3 kg	荒削り	1.5	1.95	0.4 kg				
じゃがいも	20	26	6.5 kg	食塩	0.03	0.04	9 g	うすくちしょうゆ	1.8	2.34	0.48 kg	あわせみそ	0.5	0.65	0.14 kg				
大根	13	16.9	4.2 kg	白ごま・すり	1	1.3	0.29 kg	上白糖	1.5	1.95	0.39 kg	【金時豆の甘露煮】							
人参	5	6.5	1.5 kg	マヨネーズ エッグケア	5	6.5	1 kg	荒削り	0.5	0.65	0.1 kg	金時豆	15	19.5	5 kg				
ささがきごぼう	10	13	2.9 kg	【クリームシチュー】				白ごま・すり	1.5	1.95	0.4 kg	三温糖	4.5	5.85	1.6 kg				
板こんにゃく	5	6.5	6 枚	FMうす味肉団子(8)	5	6.5	7 kg	【こもどうふのすまし汁】				うすくちしょうゆ	0.9	1.17	0.26 kg				
あわせみそ	6	7.8	1.7 kg	じゃがいも	30	39	10.2 kg	こも豆腐	20	26	6.6 kg	【もやしのおかかあえ】							
煮干しだし	3	3.9	0.9 kg	人参	10	13	4.5 kg	しめじ	10	13	3.1 kg	もやし	20	26	6 kg				
おろしにんにく	0.5	0.65	0.15 kg	玉葱	30	39	9.3 kg	人参	5	6.5	1.8 kg	チンゲンツアイ	20	26	6.9 kg				
【1食ヨーグルト】				グリーンピース・冷凍	3	3.9	1 kg	ささがきごぼう	5	6.5	1.8 kg	人参	8	10.4	2.4 kg				
一食3-ゲ 1丁 70g		70	112 個	料理牛乳	30	39	10 丁	GKちらしかまぼこ梅	5	6.5	2 kg	きゅうり	8	10.4	2.3 kg				
【牛乳】				コンソメスープの素	0.8	1	0.3 kg	うすくちしょうゆ	2	2.6	0.53 kg	かつお節散り花	0.5	0.65	0.14 kg				
普通牛乳	206	206	250 本	米粉	8	10.4	2 kg	こいくちしょうゆ	2	2.6	0.53 kg	うすくちしょうゆ	1.3	1.69	0.38 kg				
				マーガリン	3.2	4.5	1.1 kg	料理酒	1	1.3	0.27 kg	胡麻油	0.4	0.52	0.12 kg				
				食塩	0.2	0.26	75 g	荒削り	3	3.9	0.8 kg	【牛乳】							
				こしょう	0.01	0.02	4 g	【品漬】				普通牛乳	206	206	251 本				
				クリーム・普通脂肪	5	6.5	1 kg	品漬け	5	6.5	3 kg								
				レンズ豆	3	3.9	1 kg	【牛乳】											
				【牛乳】				普通牛乳	206	206	224 本								
				普通牛乳	206	206	249 本												