献立明細表

高山市学校給食一之宮センター

03月03日(月)	1人分使用量(g) 小学	中学	注文量 合計
【ちらし寿司(米68絹さや4錦糸卵10鮭フレーク8)】			
学校給食用精白米	70	100.1	20.7 kg
ちらし寿司　国産1.2kg	25	32.5	7 kg
手巻きのり(一食用) 0.3g	0.3	0.3	246 個
【花型豆腐バーグ】			
豆腐バーグうす味 40g	40		141 個
豆腐バーグうす味 60g		60	105 個
こい口しょうゆ	1.3	1.5	0.3 kg
三温糖	1.8	2	0.5 kg
清酒2級	0.8	1.1	0.2 kg
みりん	0.8	1.1	0.2 kg
水	1.5	1.8	0.4 kg
でん粉	0.15	0.18	0 kg
【三色あえ】			
こまつな	32	41.6	10.7 kg
もやし	20	26	5.8 kg
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	1 kg
おろししょうが	0.3	0.39	85 g
うす口しょうゆ	1.2	1.56	0.3 kg
こい口しょうゆ	0.5	0.65	0.1 kg
【ふのすまし汁】			
焼ふ(玉ふ)	1	1.3	0.3 kg
豆腐・木綿	25	32.5	16 丁
はくさい	12	15.6	3.7 kg
にんじん	5	6.5	1.5 kg
まいたけ　冷凍	5	6.5	1 kg
干しい茸 スライス	0.5	0.65	0.1 kg
カットわかめ	0.3	0.39	85 g
うす口しょうゆ	1.6	2.08	0.5 kg
こい口しょうゆ	0.8	1.04	0.2 kg
だしパック　富士印	3	3.9	0.8 袋
清酒2級	1	1.3	0.3 kg
食塩	0.12	0.16	34 g
【ひな祭りデザート】			
ひな祭り三色花ゼリー 50g	50	50	246 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	246 本

03月04日(火)	1人分使用量(g) 小学	中学	注文量 合計
【麦ご飯】			
学校給食用精白米	70	100	20.8 kg
給食用精麦	7	10	2.1 kg
【カレーライス】			
豚もも スライス+カット	12	15.6	3.4 kg
レバーそぼろ	4	6	1 kg
おろしにんにく	0.4	0.52	114 g
おろししょうが	0.4	0.52	114 g
米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg
たまねぎ	55	71.5	16.7 kg
にんじん	10	13	3 kg
じゃがいも	45	58.5	14.2 kg
りんごペースト　冷凍	4	5.2	1 kg
飛騨産カットトマト	12	15.6	3 kg
こくと旨みのまろやかカレー	7.6	9.88	2 kg
とろけるカレー	3.8	4.94	1.1 kg
ソース ウスター	1.5	1.95	0.4 kg
大豆ペースト	4	6	1 kg
カレー 粉	0.2	0.26	57 g
【一口カツ】			
ポークヒレカツ 30g		60	212 個
ポークヒレカツ 40g	40		141 個
米ぬかサラダ油 缶	2	3	0.6 kg
【海草サラダ】			
だいこん	25	32.5	8 kg
きゅうり	8	10.4	2.3 kg
海草ミックス	1.3	1.69	0.4 kg
うす口しょうゆ	1.4	1.82	0.4 kg
米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg
穀物酢	0.8	1.04	0.2 kg
白いりごま	1.5	1.95	0.4 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	247 本

03月05日(水)	1人分使用量(g) 小学	中学	注文量 合計
【麦ご飯】			
学校給食用精白米	70	100	18.1 kg
給食用精麦	7	10	1.8 kg
【いわしの梅煮】			
いわし梅煮 40g	40	80	195 個
いわし梅煮 50g	50		104 個
【野菜のゴマドレ】			
キャベツ	20	26	5.9 kg
ほうれんそう	10	13	2.8 kg
もやし	15	19.5	3.8 kg
三温糖	0.7	0.91	0.2 kg
穀物酢	1.2	1.56	0.3 kg
うす口しょうゆ	1.7	2.21	0.4 kg
米ぬかサラダ油	1	1.3	0.2 kg
食塩	0.04	0.05	10 g
こしょう 白	0.01	0.01	2 g
白すりごま	1.5	1.95	0.4 kg
【のっぺい汁】			
だいこん	25	32.5	7 kg
里芋(洗い	15	19.5	3.7 kg
板こんにゃく	5	6.5	1.3 kg
油揚げ	5	6.5	1.2 kg
笹がきごぼう	10	13	2 kg
ねぎ 根深ねぎ	5	6.5	1.2 kg
うす口しょうゆ	1.4	1.82	0.3 kg
こい口しょうゆ	1.1	1.43	0.3 kg
清酒2級	1	1.3	0.2 kg
だしパック　富士印	3	3.9	0.7 袋
でん粉	1	1.3	0.2 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	220 本

03月06日(木)	1人分使用量(g) 小学	中学	注文量 合計
【ゆかりごはん】			
学校給食用精白米	70	91	19.7 kg
給食用精麦	7	9.1	2 kg
減塩ゆかり粉	1.8	2.34	3 袋
【豚肉のかりんあげ（肉のみ）】			
豚もも肉 ひょうし切り	45	60	12.8 kg
おろししょうが	1	1.3	282 g
清酒2級	1	1.3	0.3 kg
米粉	6	7.8	1.7 kg
米ぬかサラダ油 缶	2	2.6	0.6 kg
三温糖	3.3	4.29	0.9 kg
こい口しょうゆ	1.8	2.34	0.5 kg
水	1.3	1.69	0.37 kg
白いりごま	1.5	1.95	0.4 kg
【のり酢あえ】			
もやし	35	45.5	10 kg
キャベツ	10	13	3.3 kg
きゅうり	5	6.5	1.4 kg
きざみのり角30ｇ	0.7	0.91	7 袋
穀物酢	0.7	0.91	0.2 kg
こい口しょうゆ	1.5	1.95	0.4 kg
【春のすまし汁】			
にんじん	8	10.4	2.4 kg
豆腐・木綿	20	26	13 丁
まいたけ　冷凍	10	13	3 kg
カットわかめ	0.2	0.26	56 g
ねぎ 根深ねぎ	5	6.5	1.4 kg
ちらしかまぼこ 桜	8	10.4	2 kg
うす口しょうゆ	1.8	2.34	0.5 kg
こい口しょうゆ	1	1.3	0.3 kg
だしパック　富士印	3.5	4.55	1 袋
清酒2級	1	1.3	0.3 kg
【お祝いデザート（中学校のみ）】			
お祝いクレープ		50	104 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	245 本

03月07日(金)	1人分使用量(g) 小学	中学	注文量 合計
【焼きそば】			
焼きそば麺	120	156	19 kg
豚もも スライス+カット	22	28.6	3.4 kg
皮なし短冊イカ(冷凍)	20	26	3 kg
にんじん	10	13	1.6 kg
キャベツ	40	52	7.3 kg
たまねぎ	30	39	4.9 kg
米ぬかサラダ油	1	1.3	0.2 kg
食塩	0.2	0.26	31 g
こしょう 白	0.02	0.03	3 g
焼きそばソース(粉末)	4	5.2	0.6 kg
トマトケチャップ	3.5	4.55	1 kg
桜生姜	3	3.9	0.5 kg
あおのり	0.2	0.26	31 g
ソース ウスター	3.5	4.55	0.5 kg
【しゅうまい】			
肉しゅうまい 20g	60	80	410 個
【ブロッコリーサラダ】			
ブロッコリー 冷凍	30	28.7	4.5 kg
きゅうり	15	19.5	2.3 kg
穀物酢	2	2.6	0.3 kg
レモン ・果汁	0.6	0.78	0.1 kg
米ぬかサラダ油	1	1.3	0.2 kg
三温糖	1	1.3	0.2 kg
食塩	0.09	0.12	14 g
こしょう 白	0.02	0.03	3 g
【ヨーグルト】			
ヨーグルト 個別	80	80	147 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	147 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

高山市学校給食一之宮センター

03月10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
【麦ご飯】			
学校給食用精白米	70	100	18 kg
給食用精麦	7	10	1.8 kg
【さばの胡麻だれ焼き】			
さば 切り身 40g	40		37 切
さば 切り身 50g	50		104 切
さば 切り身 60g		60	78 切
三温糖	1.8	2.34	0.4 kg
みりん	1.6	2.08	0.4 kg
清酒2級	0.8	1.04	0.2 kg
こいロしょうゆ	1.8	2.34	0.4 kg
白すりごま	2	2.6	0.5 kg
【五目きんぴら】			
笹がきごぼう	25	32.5	6 kg
むき枝豆(冷凍)	5	6.5	1 kg
突きこんにゃく	10	13	2.5 kg
にんじん	5	6.5	1.3 kg
干しい茸 スライス	0.6	0.78	0.1 kg
若鶏手羽肉 小間切	5	6.5	1.2 kg
米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg
こいロしょうゆ	2	2.6	0.5 kg
三温糖	1	1.3	0.2 kg
みりん	1	1.3	0.2 kg
白いりごま	1.5	1.95	0.4 kg
唐辛子	0.01	0.01	2 g
【大根のみそ汁】			
だいこん	30	39	8.3 kg
油揚げ	4	5.2	1 kg
こまつな	10	13	2.9 kg
カットわかめ	0.5	0.65	124 g
豆腐・木綿	25	32.5	14 丁
あいだみそ	5.4	7.02	1.3 kg
煮干しだし	2.5	3.25	0.6 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	219 本

03月11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
【コッペパン】			
コッペパン 45g	45		37 個
コッペパン 55g	55		38 個
コッペパン 65g	65		66 個
コッペパン 75g		75	79 個
【ほうれん草のグラタン】			
ほうれんそう 冷凍ＩＱＦ	8	10.4	2 kg
パプリカ（冷）	5	6.5	1.2 kg
ダイスじゃがいも（冷凍）	25	33	6.26 kg
たまねぎ	20	26	5.3 kg
マーガリン450g（乳なし）	4	5.2	1 kg
米粉	4	5.2	1 kg
料理牛乳	28	36.4	7 kg
コンソメ	0.4	0.52	0.1 kg
食塩	0.1	0.13	25 g
こしょう 白	0.01	0.01	2 g
ミックスチーズ	7.5	9.75	2 kg
【カリフラワーのカレーサラダ】			
カリフラワ花らい・冷凍	35	45.5	9 kg
カレー 粉	0.25	0.33	63 g
きゅうり	6	7.8	1.5 kg
にんじん	8	10.4	2.1 kg
食塩	0.12	0.16	30 g
こしょう 白	0.01	0.01	2 g
米ぬかサラダ油	1	1.3	0.2 kg
穀物酢	1.8	2.34	0.4 kg
【豆入りミネストローネ】			
たまねぎ	30	39	8 kg
オリーブ油	0.3	0.39	74.9 g
おろしにんにく	0.5	0.65	125 g
にんじん	5	6.5	1.3 kg
キャベツ	25	32.5	7.3 kg
水煮大豆(ドライパック)	8	10.4	2 kg
レンズ豆　ドライパック	5	6.5	1 kg
ひよこまめ 蒸し	5	6.5	1 kg
飛騨産カットトマト	32	41.6	8 kg
トマトケチャップ	4	5.2	1 kg
コンソメ	0.5	0.65	0.1 kg
うすロしょうゆ	0.5	0.65	0.1 kg
食塩	0.08	0.1	20 g
こしょう 白	0.01	0.01	2 g
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	220 本

03月12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
【麦ご飯】			
学校給食用精白米	70	100	18.1 kg
給食用精麦	7	10	1.8 kg
【鶏肉のハニーマスタード焼き】			
若どりもも　個 50g	50		37 枚
若どりもも　個 60g	60		104 枚
若どりもも　個 70g		70	79 枚
白ワイン	1	1.3	0.2 kg
こいロしょうゆ	1.8	2.3	0.4 kg
はちみつ（とち）	2	2.6	0.49 kg
マスタード	2.5	3	589.5 g
【なばなのおひたし】			
はくさい	25	32.5	6.6 kg
なばな	20	26	5.3 kg
にんじん	5	6.5	1.3 kg
白いりごま	1.5	1.95	0.4 kg
うすロしょうゆ	1.3	1.69	0.3 kg
こいロしょうゆ	0.7	0.91	0.2 kg
【白みそ汁】			
豆腐・木綿	26	33.8	14 丁
じゃがいも	25	32.5	6.9 kg
カットわかめ	0.3	0.39	75 g
たまねぎ	10	13	2.7 kg
白みそ	5.4	7.02	1 kg
だしパック　富士印	2.5	3.25	0.6 袋
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	220 本

03月13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
【わかめうどん】			
うどん 60g	60		37 個
うどん 70g	70		38 個
うどん 80g	80		66 個
うどん 100g		100	77 個
カットわかめ	1	1.3	247 g
若鶏手羽肉 小間切	13	16.9	3.2 kg
油揚げ	4	5.2	1 kg
まいたけ　冷凍	8	10.4	2 kg
干しい茸 スライス	0.5	0.65	0.1 kg
笹がきごぼう	8	10.4	2 kg
ねぎ 根深ねぎ	5	6.5	1.2 kg
ほうれんそう 冷凍ＩＱＦ	5	6.5	1 kg
めんつゆ	2.2	2.86	0.5 kg
うすロしょうゆ	3.3	4.29	0.8 kg
清酒2級	1	1.3	0.2 kg
みりん	1.6	2.08	0.4 kg
だしパック　富士印	3.5	4.55	0.9 袋
【大豆と小魚の揚げに】			
だいず 乾燥	10	13	2 kg
でん粉	1.2	1.56	0.3 kg
パリッシュ 1kg入り	4	5.2	1 kg
うすロしょうゆ	0.85	1.11	0.2 kg
三温糖	0.72	0.94	0.2 kg
白いりごま	1.2	1.56	0.3 kg
米ぬかサラダ油 缶	2	2.6	0.5 kg
【小松菜サラダ】			
こまつな	25	32.5	7.3 kg
きゅうり	10	13	2.5 kg
キャベツ	10	13	2.9 kg
レモン ・果汁	0.15	0.2	0 kg
穀物酢	1	1.3	0.2 kg
三温糖	0.6	0.78	0.1 kg
食塩	0.08	0.1	20 g
こしょう 白	0.01	0.01	2 g
うすロしょうゆ	0.75	0.98	0.2 kg
【ヨーグルト】			
ヨーグルト 個別	80	80	218 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	218 本

03月14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
【麦ご飯】			
学校給食用精白米	70	100	17.9 kg
給食用精麦	7	10	1.8 kg
【さわらのてり焼き】			
さわら切り身 40g	40		37 個
さわら切り身 50g	50		104 個
さわら切り身 60g		60	77 個
こいロしょうゆ	2.7	3.5	0.7 kg
清酒2級	1.5	2	0.4 kg
みりん	4	5.2	1 kg
三温糖	2	2.6	0.5 kg
水	1	1.3	0.24 kg
でん粉	0.15	0.18	0 kg
【和風サラダ】			
こまつな	25	32.5	7.3 kg
きゅうり	5	6.5	1.3 kg
もやし	17	22.1	4.3 kg
うすロしょうゆ	1.6	2.08	0.4 kg
米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg
穀物酢	0.7	0.91	0.2 kg
白いりごま	1.5	1.95	0.4 kg
【厚揚げのみそ汁】			
生揚げ(厚揚げ)	20	26	4.9 kg
笹がきごぼう	5	6.5	1 kg
にんじん	5	6.5	1.3 kg
だいこん	15	19.5	4.2 kg
えのきたけ	5	6.5	1.5 kg
里芋(洗い	10	13	2.5 kg
ねぎ 根深ねぎ	5	6.5	1.2 kg
煮干しだし	3	3.9	0.7 kg
あいだみそ	5.4	7.02	1.3 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	218 本

献立明細表

高山市学校給食一之宮センター

03月17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
【麦ご飯】			
学校給食用精白米	70	100	18 kg
給食用精麦	7	10	1.8 kg
【豆腐の肉味噌かけ】			
豆腐ステーキ 40g		80	156 個
豆腐ステーキ 60g	60		141 個
とり ひき肉	10	13	2.4 kg
ねぎ 根深ねぎ	10	12	2.3 kg
あいだみそ	3.6	4	0.8 kg
三温糖	1.8	2.3	0.4 kg
清酒2級	0.8	1.1	0.2 kg
みりん	0.8	1.1	0.2 kg
米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg
【骨太あえ】			
こまつな	32	41.6	9.3 kg
きゅうり	10	13	2.5 kg
きくらげ　生	2.5	3.25	620.5 g
さいのめチーズ	5	6.5	1 kg
白いりごま	1.3	1.69	0.3 kg
穀物酢	2	2.6	0.5 kg
ごま油	0.9	1.17	0.2 kg
こいくちしょうゆ	1.2	1.56	0.3 kg
三温糖	1.3	1.69	0.3 kg
【沢煮碗】			
豚もも スライス+カット	10	12	2.4 kg
にんじん	10	12	2.5 kg
笹がきごぼう	8	9.6	2 kg
だいこん	15	18	4 kg
干しい茸 スライス	0.5	0.6	0.1 kg
ねぎ 根深ねぎ	4	5.2	1 kg
だしパック　富士印	2.2	2.8	0.5 袋
うすくちしょうゆ	3	4.2	0.8 kg
こいくちしょうゆ	1	1.3	0.2 kg
清酒2級	1	1.3	0.2 kg
こしょう 白	0.01	0.01	2 g
でん粉	1.2	1.56	0.3 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	219 本

03月18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
【コッペパン】			
コッペパン 45g	45		37 個
コッペパン 55g	55		38 個
コッペパン 65g	65		66 個
コッペパン 75g		75	79 個
【鶏とレバーのケチャップがらめ】			
若鶏手羽皮付 1.5㎝角	35	45.5	8.7 kg
清酒2級	1	1.3	0.2 kg
みりん	0.4	0.52	0.1 kg
こいくちしょうゆ	0.3	0.39	0.1 kg
でん粉	5	6.5	1.2 kg
米ぬかサラダ油	2	2.6	0.5 kg
加熱レバー　1号缶(1800g)	8	10.4	1.1 缶
トマトケチャップ	3	3.9	1 kg
飛騨産トマトペースト	3	3.9	1 kg
ソース ウスター	1.5	1.95	0.4 kg
三温糖	0.5	0.65	0.1 kg
【フレンチサラダ】			
キャベツ	27	35.1	7.8 kg
きゅうり	10	13	2.5 kg
にんじん	4	5.2	1.1 kg
ブロッコリー 冷凍	8	10.4	2 kg
米ぬかサラダ油	1.5	1.95	0.4 kg
穀物酢	1.2	1.56	0.3 kg
うすくちしょうゆ	0.5	0.65	0.1 kg
こしょう 白	0.03	0.04	8 g
食塩	0.1	0.13	25 g
【パンプキンスープ】			
カボチャ・ペースト(冷凍)	40	52	10 kg
たまねぎ	50	65	13.3 kg
レンズ豆　ドライパック	4	5.2	1 kg
食塩	0.08	0.1	20 g
こしょう 白	0.01	0.01	2 g
マーガリン450g（乳なし）	2	2.6	0.5 kg
料理牛乳	40	52	10 kg
生クリーム	4	5.2	1 kg
脱脂粉乳・国産	1.5	1.95	0.4 kg
粉パセリ	0.1	0.13	25 g
コンソメ	0.6	0.78	0.1 kg
米粉	2.3	2.99	0.6 kg
【いよかん】			
いよかん	40	40	52 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	220 本

03月19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
【麦ご飯】			
学校給食用精白米	70	100	18.1 kg
給食用精麦	7	10	1.8 kg
【いかフリッター】			
いかフリッター50入り 20g	40	60	585 個
米ぬかサラダ油	2	2.4	0.5 kg
【ひじきの炒め煮】			
ひじき 米ひじき	4	5.2	1 kg
油揚げ	5	6.5	1.2 kg
突きこんにゃく	10	13	2.5 kg
むき枝豆(冷凍)	5	6.5	1 kg
こいくちしょうゆ	0.6	0.78	0.1 kg
うすくちしょうゆ	0.7	0.91	0.2 kg
清酒2級	0.8	1.04	0.2 kg
みりん	1	1.3	0.2 kg
三温糖	1	1.3	0.2 kg
米ぬかサラダ油	0.5	0.65	0.1 kg
昆布液体だしS	1	1.3	0.2 kg
【豚汁】			
豚もも スライス+カット	15	20	3.7 kg
米ぬかサラダ油	0.2	0.26	0 kg
豆腐・木綿	25	32.5	14 丁
にんじん	5	6.5	1.3 kg
笹がきごぼう	10	13	2 kg
里芋(洗い	25	32.5	6.2 kg
ねぎ 根深ねぎ	5	6.5	1.2 kg
あいだみそ	5.4	7.02	1.3 kg
煮干しだし	3	3.9	0.7 kg
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	220 本

03月21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
【わかめごはん】			
学校給食用精白米	70	100	17.9 kg
給食用精麦	7	10	1.8 kg
わかめごはんの素	2	2.6	2.5 袋
白いりごま	1	1.3	0.2 kg
【鶏肉のレモン煮　（個）】			
若どりもも　個 30g		60	154 枚
若どりもも　個 40g	40		37 枚
若どりもも　個 50g	50		104 枚
清酒2級	1.2	1.56	0.3 kg
でん粉	2.5	3.25	0.6 kg
米粉	2.5	3.25	0.6 kg
米ぬかサラダ油 缶	2	2.6	0.5 kg
三温糖	1.8	2.34	0.4 kg
こいくちしょうゆ	1.6	2.08	0.4 kg
みりん	1.1	1.43	0.3 kg
レモン ・果汁	1.5	1.95	0.4 kg
【切干大根のおひたし(ツナなし)】			
切干し大根	2.3	2.99	0.6 kg
もやし	8	10.4	2 kg
ほうれんそう	30	39	8.2 kg
三温糖	1.3	1.69	0.3 kg
うすくちしょうゆ	1.7	2.21	0.4 kg
穀物酢	1.4	1.82	0.3 kg
米ぬかサラダ油	0.8	1.04	0.2 kg
白すりごま	1.5	1.95	0.4 kg
【ひじき入りかきたま汁】			
液卵	18	23.4	4 kg
豆腐・木綿	18	23.4	10 丁
ひじき 米ひじき	0.8	1.04	0.2 kg
にんじん	5	6.5	1.3 kg
ねぎ 根深ねぎ	5	6.5	1.2 kg
干しい茸 スライス	1	1.3	0.3 kg
食塩	0.12	0.16	30 g
こいくちしょうゆ	1	1.3	0.2 kg
うすくちしょうゆ	1.6	2.08	0.4 kg
でん粉	0.35	0.46	0.1 kg
だしパック　富士印	3	3.9	0.7 袋
【お祝いデザート（小学のみ）】			
お祝いクレープ	50		141 個
【牛乳】			
普通牛乳	206	206	218 本

03月24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
【焼きそば】			
焼きそば麺	120	156	13 kg
豚もも スライス+カット	22	28.6	2.2 kg
皮なし短冊イカ(冷凍)	20	26	2 kg
にんじん	10	13	1.1 kg
キャベツ	40	52	4.8 kg
たまねぎ	30	39	3.2 kg
米ぬかサラダ油	1	1.3	0.1 kg
食塩	0.2	0.26	20 g
こしょう 白	0.02	0.03	2 g
焼きそばソース(粉末)	4	5.2	0.4 kg
トマトケチャップ	3.5	4.55	0 kg
桜生姜	3	3.9	0.3 kg
あおのり	0.2	0.26	20 g
ソース ウスター	3.5	4.55	0.4 kg
【しゅうまい】			
肉しゅうまい 80g		320	312 個
【ブロッコリーサラダ】			
ブロッコリー 冷凍	30	39	3 kg
きゅうり	15	19.5	1.6 kg
穀物酢	2	2.6	0.2 kg
レモン ・果汁	0.6	0.78	0.1 kg
米ぬかサラダ油	1	1.3	0.1 kg
三温糖	1	1.3	0.1 kg
食塩	0.09	0.12	9 g
こしょう 白	0.02	0.03	2 g
【ヨーグルト】			
ヨーグルト 個別		80	78 個
【牛乳】			
普通牛乳		206	78 本