

献立明細表

高山市学校給食荘川センター																																																							
10月01日(水)				1人分使用量(g)		注数量		10月02日(木) 1～4年なし				1人分使用量(g)		注数量		10月03日(金) 保) 防災食				1人分使用量(g)		注数量		10月06日(月)				1人分使用量(g)		注数量		10月07日(火)				1人分使用量(g)		注数量																	
				保育	小学	中学	合計					保育	小学	中学	合計					保育	小学	中学	合計					保育	小学	中学	合計					保育	小学	中学	合計																
【コッペパン】								【麦ごはん】								【麦ごはん】								【一食うどん】								【麦ごはん】																							
普通パン 30g				30			21 個	精米								精米						70	100	3.2×2 kg	うどん 50g						50			21 食	精米						70	100	3.3×2 kg												
普通パン 45g					45		5 個	切断無圧べん精麦						7	10	0.2×2 kg	切断無圧べん精麦								7	10	0.3×2 kg	うどん 60g						60		5 食	切断無圧べん精麦						7	10	0.3×2 kg										
普通パン 55g					55		9 個																									70		9 食																					
普通パン 65g					65		11 個	【白飯】				【救給カレー】				【救給カレー】															80		11 食	【白飯】																					
普通パン 75g						75	50 個	精米					50			1.1 kg	救給カレー				250										100		49 食	精米					55			1.1 kg													
【メルルーサのムニエル】								【松風焼き】								【あぶりやきチキン】																【月見うどん】																							
メルルーサ・生 切り身 30g				30			3 切	殺菌液卵					40	50	65	4 kg	もち肉皮つき・若鶏 60g						60		25 個	皮つき鶏手羽肉						8	10	13	1 kg	FMうす味肉団子 (15) 15g					30	45	60	321 個											
メルルーサ・生 切り身 40g				40	40		23 切	にわとり ひき肉					16	20	26	1.7 kg	もち肉皮つき・若鶏 70g							70	49 個	大根						12	15	20	1.8 kg	米油						1.6	2	2.6	0.2 kg										
メルルーサ・生 切り身 50g					50		20 切	玉葱					8	10	13	0.9 kg	食塩						0.08	0.1	7 g	人参						8	10	13	1.1 kg	玉葱						4	5	6.5	0.6 kg										
メルルーサ・生 切り身 60g						60	50 切	人参					8	10	13	0.9 kg	こしょう						0.01	0.02	1 g	油揚げ						4	5	6.5	22 枚	食酢 穀物酢						1.6	2	2.6	210 kg										
食塩				0.16	0.2	0.26	21 g	米油ベット					0.8	1	1.3	80 g	料理酒						0.5	0.6	40 g	葱						6.4	8	10.4	0.9 kg	三温糖						1.6	2	2.6	210 kg										
こしょう				0.01	0.01	0.01	1 g	パン粉					2.4	3	3.9	250 g	おろしにんにく						0.3	0.4	25 g	干しいたけ						0.4	0.5	0.65	50 g	こいくちしょうゆ						1.2	1.5	2	160 kg										
白ワイン				1	1.2	1.3	110 g	こうじみそ					4	5	6.5	430 g	ポッカレモン無糖						3	3.6	250 g	うずら卵・水煮						16	20	20	2 kg	でん粉						0.24	0.3	0.39	30 kg										
薄力粉・1等				2.4	3	3.9	320 g	三温糖					1.6	2	2.6	170 g	こいくちしょうゆ						2	2.2	160 g	みりん						0.8	1	1.3	100 g	水						4.8	6	7.8	650 kg										
マーガリン 450g				2.4	3	3.9	320 g	料理酒					0.8	1	1.3	85 g					【糸かまぼこのごま酢あえ】							うすくちしょうゆ						2.4	3	3.9	320 g																		
ポッカレモン無糖				0.56	0.7	0.91	75 g	青のり					0.16	0.2	0.26	17 g	スクール糸かまぼこ						8	10	13	1 kg	めんつゆ						3.2	4	5.2	420 g	【バンザンスー】																		
うすくちしょうゆ				1.28	1.6	2.08	170 g	【キャベツのおかかあえ】									きゅうり						12	15	19.5	1.7 kg	フレック節 (F3)						1.6	2	2.6	210 g	マロニー						4	5	6.5	550 kg									
								キャベツ					16	20	26	2 kg	キャベツ						16	20	26	2.5 kg	【焼き栗コロッケ】																												
西洋かぼちゃ・生				32	40	52	4.8 kg	こまつな 葉・生					8	10	13	0.9 kg	人参						4	5	6.5	0.6 kg	焼き栗コロッケ40g						40			28 個	ほうれんそう						12	15	19.5	1.9 kg									
人参				4	5	6.5	0.6 kg	もやし					8	10	13	1 kg	ホールコーン(冷凍)						4	5	6.5	0.5 kg	焼き栗コロッケ60g														8	10	13	1 kg											
きゅうり				8	10	13	1.1 kg	スクールちくわ					4	5	6.5	6 本	三温糖						0.8	1	1.3	105 g	米油						2	60	60	68 個	人参						6.4	8	10.4	0.9 kg									
さいのめチーズ				4	5	6.5	0.5 kg	岐阜県産大豆水煮					6.4	8	10.4	1 kg	食塩						0.16	0.2	0.26	21 g																													
マヨネーズ エッグケア				3.2	4	5.2	430 g	花かつお 500g					0.8	1	1.3	85 g	食酢 穀物酢						1.6	2	2.6	210 g																													
食塩				0.02	0.03	0.04	3 g	うすくちしょうゆ					1.04	1.3	1.69	110 g	胡麻油						0.32	0.4	0.52	35 g																													
食酢 穀物酢				0.8	1	1.3	100 g	米油ベット					0.96	1.2	1.56	100 g	白いりごま						0.8	1	1.3	90 g																													
アーモンド・いりすり				3.2	4	5	340 g	食酢 穀物酢					1.2	1.5	1.95	130 g	うすくちしょうゆ						0.8	1	1.3	110 g																													
								食塩					0.08	0.1	0.13	9 g	きざみのり						0.16	0.2	0.26	20 g																													
【ほうれん草のスープ】								こしょう					0.01	0.01	0.01	1 g	【大根の味噌汁】																																						
冷凍カットほうれんそう				24	30	39	3 kg	三温糖					4	5	6.5	40 g	大根																																						
人参				8	10	13	1.1 kg	【のっぺい汁】									じゃがいも							20	26	2 kg																													
玉葱				12	15	19.5	1.8 kg	冷凍カット里芋					8	10	13	0.9 kg	油揚げ							5	6.5	18 枚																													
ホールコーン(冷凍)				4	5	6.5	0.5 kg	焼き豆腐					8	10	13	4 枚	カットわかめ						0.8	1.04	70 g																														
鶏がらスープ				6.4	8	10.4	1 kg	しめじ					8	10	13	1 kg	煮干しだし							2	2.6	210 g																													
コンソメスープの素				0.48	0.6	0.78	70 g	大根					8	10	13	1 kg	赤みそ							3	3.9	320 g																													
うすくちしょうゆ				2	2.5	3.25	270 g	角切昆布					0.4	0.5	0.65	40 g	こうじみそ							3	3.9	320 g																													
食塩				0.08	0.1	0.12	10 g	葱					8	10	13	0.9 kg					【牛乳】																																		
こしょう				0.01	0.01	0.02	1 g	ささがきごぼう					8	10	13	0.9 kg	削り節																																						
								うすくちしょうゆ					2	2.5	3	190 g	普通牛乳							206	206	74 本																													
【牛乳】								でん粉					3.2	4	5.2	340 g					【ジョア】																																		
普通牛乳						206	206	75 本						0.8	1	1.2	80 g																																						
								【牛乳】									普通牛乳																																						
														206	206	54 本																																							

献立明細表

10月08日(水) 青空給食					10月09日(木)					10月10日(金)					10月14日(火)					10月15日(水)				
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)				
保育	小学	中学	注文量		保育	小学	中学	注文量		保育	小学	中学	注文量		保育	小学	中学	注文量		保育	小学	中学	注文量	
【米粉パン】					【麦ごはん】					【麦ごはん】					【麦ごはん】					【黒砂糖パン】				
米粉パン 45g					精米					精米					精米					黒ざとうパン 45g				
米粉パン 55g					切断無圧べん精麦					切断無圧べん精麦					切断無圧べん精麦					黒ざとうパン 55g				
米粉パン 65g																				黒ざとうパン 65g				
米粉パン 75g					【白飯】					【白飯】					精米					黒ざとうパン 75g				
					精米					加熱しパー					精米									
【コッペパン】										もち肉皮つき・若鶏					もち肉皮つき・若鶏					【コッペパン】				
普通パン 30g										米粉					米粉					普通パン 30g				
										じゃがいも					じゃがいも									
【兼込みハンバーグ】										米油					米油									
ホットドッグ用ハンバーグ 50g										ケチャップ					ケチャップ									
玉葱					葱					ウスターソース					ウスターソース									
トマト					葱					三温糖					三温糖									
ケチャップ					葱					赤みそ					赤みそ									
ウスターソース					葱					うすくちしょうゆ					うすくちしょうゆ									
三温糖					葱					三温糖					三温糖									
赤ワイン					葱					三温糖					三温糖									
					料理酒					料理酒					料理酒									
					山椒 粉					山椒 粉					山椒 粉									
【キャベツのソテー】					【切干大根のサラダ】					【切干大根のサラダ】					【里芋のみそ汁】					【里芋のみそ汁】				
キャベツ					切干し大根					切干し大根					冷凍カット里芋					冷凍カット里芋				
ホールコーン(冷凍)					ほうれんそう					ほうれんそう					切干し大根					切干し大根				
人参					ホールコーン(冷凍)					ホールコーン(冷凍)					ささがきごぼう					ささがきごぼう				
ピーマン					人参					人参					かぼちゃの味噌汁					かぼちゃの味噌汁				
食塩					三温糖					三温糖					西洋かぼちゃ・生					西洋かぼちゃ・生				
こしょう					こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ					玉葱					玉葱				
米油ベットの					白いりごま					米油ベットの					油揚げ					油揚げ				
					米油					食酢 穀物酢					葱					葱				
															あわせみそ					あわせみそ				
															赤みそ					赤みそ				
															煮干しだし					煮干しだし				
										</														

献立明細表

高山市学校給食荘川センター																			
10月16日(木) まるごと飛騨の日					10月17日(金)					10月20日(月)					10月21日(火)				
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)				
保育	小学	中学	注文量	合計	保育	小学	中学	注文量	合計	保育	小学	中学	注文量	合計	保育	小学	中学	注文量	合計
【発芽玄米ごはん】					【麦ごはん】					【一食うどん】					【麦ごはん】				
精米		70	100	3.3×2 kg	精米		70	100	3.2×2 kg	うどん 60g	60			26 食		70	100	3.3×2 kg	普通パン 45g
発芽玄米		7	10	0.3×2 kg	切断無圧べん精麦		7	10	0.3×2 kg	うどん 70g				9 食		7	10	0.3×2 kg	普通パン 55g
【白飯】					【白飯】					うどん 80g				11 食	【白飯】				
精米	55			1.1 袋	精米	55			1.1 袋	うどん 100g		100		49 食	精米	56			1.1 kg
【にじまずの揚げ煮】					【飛騨牛ピビンパ】					【きのこうどん】					【ハンバーグと風きのこソース】				
まいわし・生 開き 40g	40			21 切	牛肉もも細切り	24	30	39	3.2 kg	手羽皮付き・若鶏	8	10	13	1.1 kg	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 40g	40			21 個
にじまず S		40		25 尾	胡麻油	0.8	1	1.3	100 g	人参	8	10	13	1.1 kg	なめこ		60		25 個
にじまず M 50g			50	52 尾	おろししょうが	0.8	1	1.3	110 g	ほんしめじ	8	10	13	1.3 kg	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 60g				51 個
米粉	0.8	1	1.2	110 kg	おろしにんにく	0.4	0.5	0.65	50 g	まいだけ 冷	8	10	13	1 kg	玉葱	8	10	13	1.2 kg
米油	1.6	2	3	0.2 kg	人参	12	15	19.5	1.7 kg	干しいたけ	0.8	1	1.3	100 g	ほんしめじ	4	5	6.5	0.6 kg
こいくちしょうゆ	2.24	2.8	3.36	290 kg	もやし	16	20	26	2 kg	葱	8	10	13	1.2 kg	えのき水煮	2.4	3	3.9	0.4 kg
みりん	2	2.5	2.5	230 kg	さやいんげん・冷凍	8	10	13	1 kg	フレーク節 (F3)	2.4	3	3.9	320 g	おろししょうが	0.4	0.5	0.65	50 g
料理酒	0.8	1	1	90 kg	ぜんまい水煮	12	15	19.5	1 kg	めんつゆ	2.4	3	3.9	320 g	こいくちしょうゆ	1.6	2	2.6	210 g
三温糖	1.6	2	2	190 kg	冷凍カットほうれんそう	12	15	19.5	2 kg	うすくちしょうゆ	3.2	3	3.9	340 g	みりん	0.8	1	1.3	100 g
白いりごま	0.8	1	1	80 kg	うすくちしょうゆ	4	5	6.5	530 g	みりん	0.8	1	1.3	100 g	三温糖	1.44	1.8	2.34	190 g
【かぼちゃの煮付け】					料理酒	1.6	2	2.6	210 g	【大学芋】					料理酒	1.12	1.4	1.82	150 g
西洋かぼちゃ・生	56	70	91	8.5 kg	三温糖	1.6	2	2.6	210 g	さつまいも	48	60	78	7.1 kg	でん粉	0.32	0.4	0.52	40 g
三温糖	6.4	8	10.4	870 kg	白いりごま	1.6	2	2.4	170 g	米油	0.96	1.2	1.5	0.1 kg	水	2.88	3.6	4.68	0.4 kg
うすくちしょうゆ	1.6	2	2.4	210 kg	トウバンジャン		0.05	0.07	5 g	【ほうれん草の白あえ】					【ほうれん草の白あえ】				
削り節	0.4	0.5	0.6	50 kg	中華だしの素	0.4	0.5	0.65	50 g	ほうれんそう	16	20	26	2.5 kg	キャベツ	8	10	13	1.3 kg
水	24	30	39	3.3 kg	【厚揚げのサラダ】					うすくちしょうゆ	0.64	0.8	1.04	0.1 kg	人参	4	5	6.5	0.6 kg
【美女もち汁】					冷凍ミニ絹厚揚げSH1000R	16	20	26	2 kg	黒ごま	0.64	0.8	1.04	85 g	きくらげ	1.6	2	2.6	0.2 kg
美女餅		20	26	2 kg	きゅうり	8	10	13	1.1 kg	はちみつ	2.4	3	3.9	320 g	むき枝豆・冷凍	2.4	3	3.9	320 g
大根	16	20	26	2.5 kg	人参	4	5	6.5	0.6 kg	【けんこうサラダ】					大豆ペースト	10.4	13	16.9	1.5 kg
人参	8	10	13	1.2 kg	キャベツ	8	10	13	1.3 kg	米ひじき	2	2.5	3.25	260 g	うすくちしょうゆ	1.28	1.6	2.08	175 g
まいだけ 冷	6.4	8	10.4	1 kg	ホールコーン(冷凍)	4	5	6.5	530 g	こいくちしょうゆ	0.32	0.4	0.52	40 g	上白糖	0.96	1.2	1.56	130 g
葱	4	5	6.5	0.6 kg	米油ベット	0.8	1	1.3	100 g	人参	4	5	6.5	0.6 kg	削り節	0.4	0.5	0.65	50 g
削り節	1.6	2	2.6	220 kg	食酢 穀物酢	1.04	1.3	1.7	140 g	キャベツ	8	10	13	1.3 kg	白ごま・すり	1.2	1.5	1.95	160 g
うすくちしょうゆ	1.6	2	2.6	220 kg	三温糖	0.4	0.5	0.65	50 g	きゅうり	4.8	6	7.8	0.7 kg	【じゃがいものみぞ汁】				
こいくちしょうゆ	1.76	2.2	2.86	240 kg	うすくちしょうゆ	2	2.5	3.25	270 g	ホールコーン(冷凍)	4	5	6.5	530 g	豆腐・木綿	8	10	13	2 丁
料理酒	0.8	1	1.3	110 kg	練りごま	0.56	0.7	0.91	70 g	まぐろ・油漬け	4.8	6	7.8	500 g	じゃがいも	16	20	26	2.5 kg
【わかめスープ】					【わかつめスープ】					米油ベット	0.4	0.5	0.65	50 g	ささがきごぼう	8	10	13	1.1 kg
カットわかめ					カットわかめ	0.8	1	1.3	100 g	こいくちしょうゆ	0.64	0.8	1.04	85 g	葱	8	10	13	1.2 kg
玉葱					玉葱	16	20	26	2.3 kg	食酢 穀物酢	0.72	0.9	1.17	100 g	カットわかめ	0.64	0.8	1.04	85 g
豆腐・木綿					豆腐・木綿	16	20	26	5 丁	三温糖	0.56	0.7	0.91	75 g	こじみそ	2.4	3	3.9	330 g
えのきだけ水煮					えのきだけ水煮	16	20	26	3 袋	【りんご】					りんご 個	32.98	32.98	50	15 個
料理酒					料理酒	0.8	1	1.3	100 g	【牛乳】					普通牛乳		206	206	74 本
中華だしの素					中華だしの素	0.8	1	1.3	110 g	【牛乳】					普通牛乳		206	206	76 本
食塩					食塩	0.16	0.2	0.26	21 g	【牛乳】					普通牛乳		206	206	77 本
こしょう					こしょう	0.01	0.01	0.02	1 g	【牛乳】					普通牛乳		206	206	77 本
鶏がらスープ					鶏がらスープ	6.4	8	10.4	1 kg	【牛乳】					普通牛乳		206	206	77 本
【牛乳】					【牛乳】					【牛乳】					【牛乳】				
普通牛乳		206	206	77 本	普通牛乳		206	206	74 本	普通牛乳		206	206	74 本	普通牛乳		206	206	76 本

献立明細表

高山市学校給食荘川センター																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
10月23日(木)					1人分使用量(g)				注定量				10月24日(金)					1人分使用量(g)				注定量				10月27日(月)					1人分使用量(g)				注定量				10月28日(火)					1人分使用量(g)				注定量				10月29日(水)					1人分使用量(g)				注定量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
					保育	小学	中学	合計						保育	小学	中学	合計						保育	小学	中学	合計						保育	小学	中学	合計						保育	小学	中学	合計						保育	小学	中学	合計																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
【麦ごはん】									【麦ごはん】									【白飯】									【麦ごはん】									【白飯】									【バターロールパン】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
精米							70	100	3.3×2	kg	精米							70	100	3.2×2	kg	精米							56			1.1	kg	精米							70	100	3.3×2	kg	バターロールパン 45g								5	個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
切断無圧べん精麦							7	10	0.3×2	kg	切断無圧べん精麦							7	10	0.3×2	kg	切断無圧べん精麦													0.3×2	kg	バターロールパン 55g								55		9	個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
																																						65			11	個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
																																									75			50	個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【白飯】											【白飯】									1.1	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
精米							55				精米							55				1.1	kg								56					1.1	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
【鶏肉とさつまいもの揚げ煮】											【秋の味覚ハッシュドビーフ】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
もも肉皮つき・若鶏							32	40	52	4.5	kg	牛肉ももｽﾗｲｽ							24	30	39	3.3	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
おろししょうが							0.8	1	1.3	110	g	おろしにんにく							0.4	0.5	0.65	50	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
料理酒							1.6	2	2.6	220	g	玉葱							32	40	52	4.6	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

献立明細表

高山市学校給食荘川センター																			
10月30日(木) 1～6年なし					10月31日(金)														
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
保育	小学	中学	合計		保育	小学	中学	合計		保育	小学	中学	合計		保育	小学	中学	合計	
【麦ごはん】					【秋の香りごはん】														
精米		70	100	2.1×2 kg	精米		70	100	3.5×2 kg										
切断無圧べん精麦		7	10	0.2×2 kg	むき枝豆・冷凍		5	6.5	0.5 kg										
【白飯】					蒸し栗		10	13	1 kg										
精米	50			1.1 kg	干ししいたけ		1	1.3	0.1 kg										
【鶏肉の薬味ソース】					さつまいも		10	13	1.2 kg										
もも肉皮つき・若鶏 15g	30			8 個	米油ベット		1	1.3	100 g										
もも肉皮つき・若鶏 40g	40		80	109 個	みりん		3	3.9	320 g										
米油	1.6	2	2.4	0.1 kg	うすくちしょうゆ		3	3.9	320 g										
葱	1.6	2	2.4	0.1 kg	料理酒		2	2.6	210 g										
おろししょうが	0.24	0.3	0.36	20 kg	食塩	0.08	0.1	0.13	11 g										
おろしにんにく	0.16	0.2	0.24	10 kg	【揚げ出し豆腐】														
三温糖	0.8	1	1.2	70 kg	豆腐ステーキ 40g	40	40	80	124 個										
うすくちしょうゆ	1.28	1.6	1.9	110 kg	豆腐ステーキ 60g		60		25 個										
食酢 穀物酢	0.56	0.7	0.84	50 kg	米粉	4	5	7	560 g										
料理酒	0.28	0.35	0.42	25 kg	米油	1.6	2	2.8	220 g										
胡麻油	0.12	0.15	0.18	10 kg	大根	10.4	13	18.2	1.6 kg										
水	4	5	6	350 kg	なめこ	4	5	7	0.6 kg										
【チンゲン菜のおひたし】					うすくちしょうゆ		2	2.6	210 g										
チンゲンソウイ	24	30	39	2 kg	三温糖	0.88	1.1	1.5	120 g										
もやし	16	20	26	2 kg	みりん	0.4	0.5	0.7	55 g										
人參	8	10	13	0.8 kg	削り節	1.6	2	2.8	220 g										
千切だいこん漬け	4	5	6.5	1 袋	【磯香和え】														
うすくちしょうゆ	1.04	1.3	1.69	100 kg	ほうれんそう	16	20	26	2.4 kg										
みりん	1.04	1.3	1.69	90 kg	白菜	16	20	26	2 kg										
白ごま・すり	0.96	1.2	1.56	70 kg	もやし	12	15	19.5	2 kg										
【さつまいも汁】					人參	4	5	6.5	0.6 kg										
皮つき鶏手羽肉	8	10	13	0.7 kg	花かつお 500g	0.4	0.5	0.65	50 g										
さつまいも	16	20	26	1.7 kg	こいくちしょうゆ	0.96	1.2	1.56	125 g										
大根	8	10	13	0.9 kg	きざみのり	0.24	0.3	0.4	30 g										
人參	8	10	13	0.8 kg	【豚汁】														
ささがきごぼう	8	10	13	0.8 kg	ぶた もも	12	15	19.5	1.6 kg										
板こんにゃく	8	10	13	4 枚	葱	6.4	8	10.4	0.9 kg										
油揚げ	4	5	6.5	16 枚	豆腐・木綿	16	20	26	5 丁										
削り節	2	2.5	3.25	0.3 kg	じゃがいも	16	20	26	2.4 kg										
赤みそ	2.4	3	3.9	0.4 kg	人參	5.6	7	9.1	0.7 kg										
こうじみそ	2.4	3	3.9	0.4 kg	ささがきごぼう	9.6	12	15.6	1.3 kg										
【1食ヨーグルト】					板こんにゃく	4	5	6.5	2 枚										
一食ヨーグルト 70g			70	66 個	あわせみそ	2.4	3	3.9	320 g										
【牛乳】					赤みそ	2.4	3	3.9	320 g										
普通牛乳			206	45 本	削り節	2.4	3	3.9	320 g										
					おろしにんにく	0.4	0.5	0.65	50 g										
					【牛乳】														
					普通牛乳		206	206	74 本										