

献立明細表

高山市学校給食清見センター

02月02日(月)				02月03日(火)				02月04日(水)				02月05日(木)				02月06日(金)			
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)			
注分量				注分量				注分量				注分量				注分量			
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			
【やきそば】				【麦ごはん】				【黒パン】				【キムタクごはん】				【麦ごはん】			
やきそば				精米				黒ざとうパン 45g				精米				精米			
ふた こまぎれ				切断無圧ペン精麦				黒ざとうパン 55g				ふた こまぎれ				切断無圧ペン精麦			
キャベツ				【丸干しいわし】				黒ざとうパン 65g				つぼ漬				【高野豆腐と鶏肉のみそレモンあえ】			
玉葱				いわし 小1中2				黒ざとうパン 75g				白菜キムチ				凍り豆腐 在限り			
人参				【糸かまぼこのごま酢あえ】				ア お米パン、乳なし黒パン				葱				豆乳			
もやし				スクール糸かまぼこ				【とり肉のバーベキューソース】				うすくちしょうゆ				もも肉皮つき・若鶏			
米油ベツ				ほうれんそう				皮つきもも切り身 60g 小				米油ベツ				おろししょうが			
桜生姜 0.3は残す				キャベツ				皮つきもも切り身 70g 中				胡麻油				料理酒			
青のり				人参				ケチャップ				【豚肉のオイスターソース焼き】				米粉			
ウスターソース				ホールコーン(冷凍)				ポッカレモン無糖				ふたヒレ 40g 小				米油			
焼きそばソース(液体)				三温糖				ウスターソース				ふたヒレ 50g 中				あわせみそ			
食塩				食酢 穀物酢				食酢 穀物酢				おろししょうが				ポッカレモン無糖			
こしょう				食塩				パブリカ				おろしにんにく				料理酒			
【揚げぎょうざ】				食酢 穀物酢				辛子 粉 在限り				こいくちしょうゆ				三温糖			
ぎょうざ(冷凍) 小2中3				胡麻油				おろしにんにく				オイスターソース				水			
米油				白いりごま				こいくちしょうゆ				胡麻油				【ブロッコリーのおかかあえ】			
【海藻サラダ】				きざみのり				【もやしのカレーソテー】				チンゲン菜のおひたし				ブロッコリー(冷凍)			
海藻ミックス				【豚汁】				もやし				チンゲンツアイ				キャベツ			
大根				ふた こまぎれ				人参				もやし				人参			
白菜				葱				ピーマン				人参				うすくちしょうゆ			
ブロッコリー(冷凍)				豆腐・木綿				ベーコン				千切だいこん漬け				花かつお 500g			
米ひじき				じゃがいも				胡麻油				うすくちしょうゆ				【いもの子汁】			
三温糖				大根				食塩				みりん				冷凍カット里芋			
食酢 穀物酢				ささがきごぼう				こしょう				白ごま・すり				大根			
白ごま・すり				板こんにゃく				純カレー粉				【切干大根のみそ汁】				ほんしめじ			
うすくちしょうゆ				あわせみそ				【冬野菜ポトフ】				豆腐・木綿				ミニ絹厚揚げ			
胡麻油				煮干しだし				大根				切干し大根				削り節			
食塩				おろしにんにく				キャベツ				カットわかめ				うすくちしょうゆ			
こしょう				【節分豆】				ブロッコリー(冷凍)				油揚げ				でん粉			
【ヨーグルト】				福豆 8g				玉葱				削り節				【牛乳】			
一食3-4g トレーン				【牛乳】				ウインナー				あわせみそ				普通牛乳			
ア 豆乳ヨーグルト				普通牛乳				さやいんげん・冷凍				【牛乳】				普通牛乳			
【牛乳】				普通牛乳				コンソメスープの素				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				食塩				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				こしょう				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳							

献立明細表

高山市学校給食清見センター

02月09日(月)	1人分使用量(g)		注分量	02月10日(火) 中学校なし、小6おでん	1人分使用量(g)		注分量	02月12日(木)	1人分使用量(g)		注分量	02月13日(金)	1人分使用量(g)		注分量	02月16日(月)	1人分使用量(g)		注分量
	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
【一食うどん】 うどん 60g うどん 70g うどん 80g うどん 100g	60 70 80		27 食 24 食 46 食 76 食	【麦ごはん】 精米 切断無圧ベン精麦	70 7	100 10	3.5×2 袋 0.3×2 kg	【麦ごはん】 精米 切断無圧ベン精麦	70 7	100 10	3.4×4 袋 0.3×4 kg	【麦ごはん】 精米 切断無圧ベン精麦	70 7	100 10	3.4×4 袋 0.3×4 kg	【ソフト麺】 ソフトスバグッティ式麺 70g ソフトスバグッティ式麺 80g ソフトスバグッティ式麺 90g ソフトスバグッティ式麺 115g	70 80 90		27 食 24 食 46 食 76 食
【肉うどん】 うし こまぎれ 人参 大根 まいたけ 冷 きくらげ ささがきごぼう 油揚げ 削り節 F3 うすくちしょうゆ めんつゆ 料理酒 みりん 食塩	15 5 15 12 5 10 5 3 3 3 0.7 0.5 0.1	19.5 6.5 19.5 15.6 6.5 13 6.5 3.9 3.9 3.9 0.91 0.65 0.13	3 kg 1 kg 3.3 kg 2 kg 1 kg 2 kg 40 枚 0.6 kg 0.6 kg 0.6 kg 0.14 kg 0.1 kg 20 g	【野菜コロッケ】 5種国産野菜コロッケ 40g 小5以外 5種国産野菜コロッケ 60g 小5 米油	40 60 2	60 60 2.4	90 個 20 個 0.2 kg	【さけのちゃんちゃん焼き】 さけ・切り身 50g 小 さけ・切り身 60g 中 玉葱 キャベツ 人参 えのきたけ 料理酒 こしょう 白みそ 三温糖 みりん うすくちしょうゆ	50 2 10 5 1 0.01 1.5 0.7 1 0.5	60 2.6 13 6.5 6.5 1.3 1.95 0.91 1.3 0.65	97 切 76 切 0.4 kg 2.3 kg 1 kg 2 袋 3 g 0.29 kg 0.14 kg 0.2 kg 0.1 kg	【中華飯】 ふた こまぎれ 冷切りいかかのこ 白菜 人参 玉葱 竹の子・ゆで ピーマン 干しいだけ うずら卵・水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 料理酒 三温糖 こしょう 胡麻油 でん粉 桜生姜 残あるだけ 中華だしの素 おろしにんにく おろししょうが 食塩	20 10 30 12 30 15 10 1 20 5 1.7 1 0.5 0.01 1.5 3 1.5 1 0.4 0.8 0.05	26 13 39 15.6 39 19.5 13 1.3 26 6.5 0.1 0.65 0.01 1.95 3.9 1.95 1.3 0.52 1.04 0.07	4 kg 2 kg 6.5 kg 2.5 kg 6.5 kg 3 kg 2.4 kg 0.2 kg 4 kg 1 kg 0.34 kg 0.2 kg 0.1 kg 2 g 0.3 kg 0.6 kg 0.3 kg 0.2 kg 0.08 kg 0.16 kg 11 g	【ミートソース】 牛肉ミソ ぶた ひき肉 レバーそぼろ 人参 玉葱 キャベツ おろしにんにく ケチャップ 冷凍トマト 米粉 ウスターソース コンソメスープの素 こしょう 米油ベツト 三温糖 大豆ペースト ナツメグ ロリエ 高野豆腐 粉 赤ワイン	10 10 5 20 55 20 15 25 3 2 1 0.01 1 1 5 0.02 0.05 1 1.5	13 13 6.5 26 71.5 26 19.5 32.5 3.9 2.6 1.3 0.01 1.3 1.3 6.5 0.03 0.07 1.3 1.95	2 kg 2 kg 1 kg 4.2 kg 11.8 kg 4.8 kg 0.06 kg 3 kg 5 kg 0.6 kg 0.4 kg 0.2 kg 2 g 0.2 kg 0.2 kg 1 kg 4 g 11 g 0.2 kg 0.3 kg
【いももち】 おじゃがもち 30g おじゃがもち 50g 米油 うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒	50 2 1.5 2.5 1.5	60 2.5 2 3.5 2	156 個 98 個 0.4 kg 0.3 kg 0.51 kg 0.3 kg	【関東煮】小6なし量 大根 冷凍厚揚げ さつま揚げ 皮つき鶏手羽肉 冷凍カット里芋 スクールちくわ 板こんにゃく 人参 角切昆布 削り節 料理酒 みりん うすくちしょうゆ 三温糖 米油ベツト	30 15 10 15 25 15 15 10 1.5 1.5 1 2.5 3 1.5 1	39 19.5 13 19.5 32.5 19.5 19.5 13 1.95 1.95 1.3 3.25 3.9 1.95 1.3	3.2 kg 1.4 kg 19 枚 1.5 kg 2.5 kg 22 本 6 枚 1 kg 0.14 kg 0.14 kg 0.1 kg 0.24 kg 0.29 kg 0.14 kg 0.1 kg	【ゆばすまし汁】 湯葉 生 豆腐・木綿 干しいだけ こまつな 葉・生 GKちらしがまぼこ ハート カットわかめ みりん うすくちしょうゆ 削り節	2.5 10 1 10 5 0.5 1 4.8 2	3.25 13 1.3 13 6.5 0.65 1.3 6.24 2.6	0.5 kg 5 丁 0.2 kg 2.3 kg 1 kg 0.1 kg 0.96 kg 0.4 kg	【大豆と剣えびのからあげ】 岐阜県産乾燥大豆 剣えびからあげ 米油	12 10 2	15.6 13 2.6	2.4 kg 2 kg 0.4 kg	【チキンナゲット】 チキンナゲット 小2中3 米油	40 2	60 3	425 個 0.4 kg
【小松菜のおひたし】 こまつな 葉・生 白菜 人参 うすくちしょうゆ みりん 花かつお 500g	30 30 5 1.1 1 0.3	39 39 6.5 1.43 1.3 0.39	7 kg 6.4 kg 1 kg 0.22 kg 0.2 kg 0.06 kg	【牛乳】 普通牛乳	206	206	104 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	170 本	【ナムル】 ほうれんそう 人参 もやし 白ごま・すり 胡麻油 うすくちしょうゆ おろしにんにく 三温糖 食酢 穀物酢	25 15 20 1 0.8 1.2 0.05 0.4 0.8	32.5 19.5 26 1.3 1.04 1.56 0.07 0.52 1.04	5.6 kg 3.1 kg 4.1 kg 0.2 kg 0.16 kg 0.24 kg 0.01 kg 0.08 kg 0.16 kg	【大根とツナのサラダ】 大根 ホールコーン(冷凍) きゅうり カットわかめ まぐろ・油漬け 食酢 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩 ポッカレモン無糖	25 5 10 0.5 5 0.4 0.8 0.1 0.5	32.5 6.5 13 0.65 6.5 0.52 1.04 0.13 0.65	5.6 kg 1 kg 2.1 kg 0.1 kg 1 kg 0.08 kg 0.16 kg 20 g 0.1 kg
【牛乳】 普通牛乳	206	206	173 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	173 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	173 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	173 本	【牛乳】 普通牛乳	206	206	173 本

高山市学校給食清見センター

02月17日(火)		1人分使用量(g)		注重量	02月18日(水)		1人分使用量(g)		注重量	02月19日(木) 小学校なし 中3デザートバイキング		1人分使用量(g)		注重量	02月20日(金)		1人分使用量(g)		注重量	02月24日(火)		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】 精米 切断無圧ベン精麦					【米粉入りパン】 米粉パン 45g 米粉パン 55g 米粉パン 65g 米粉パン 75g ア お米パン、乳なしパン					【麦ごはん】 精米 切断無圧ベン精麦					【麦ごはん】 精米 切断無圧ベン精麦					【麦ごはん】 精米 切断無圧ベン精麦				
【いか天ぶらの薬味ソースがけ】 いか天ぶら 50g 小 いか天ぶら 30g 中2 米油 葱 おろししょうが おろしにんにく 三温糖 うすくちしょうゆ 食酢 穀物酢 料理酒 胡麻油 水 ア 豆腐ステーキ					【じゃがいもとウィンナーのチーズ焼き】 じゃがいも ウィンナー 玉葱 コーンピューレ 米油ペット 食塩 こしょう シュレッドチーズ					【和風煮込みハンバーグ】 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 80g 中 玉葱 おろししょうが こいくちしょうゆ みりん 三温糖 料理酒 米油ペット でん粉 水					【ピピンパ】 牛肉もも細切り 胡麻油 おろししょうが おろしにんにく 人参 大豆もやし ホールコーン(冷凍) さやいんげん・冷凍 ぜんまい水煮 冷凍カットほうれんそう うすくちしょうゆ 料理酒 三温糖 白いりごま トウバンジャン 中華だしの素					【鶏肉のあぶり焼き】 もも肉皮つき・若鶏 60g 小 もも肉皮つき・若鶏 70g 中 食塩 こしょう 料理酒 おろしにんにく ポッカレモン無糖 こいくちしょうゆ				
【キャベツのおかかあえ】 キャベツ こまつな 葉・生 もやし スクールちくわ 岐阜県産大豆水煮 花かつお 500g うすくちしょうゆ 米油ペット 食酢 穀物酢 食塩 こしょう 三温糖					【厚揚げのサラダ】 ミニ絹厚揚げ きゅうり キャベツ ホールコーン(冷凍) 米油ペット 食酢 穀物酢 三温糖 うすくちしょうゆ 練りごま					【五目きんぴら】 皮引き手羽・若鶏 せんざりごぼう 人参 さつま揚げ つきだしこんにゃく 干しいたけ 料理酒 三温糖 うすくちしょうゆ 一味 米油ペット みりん					【パンサンスー】 マロニー きゅうり キャベツ もやし うすくちしょうゆ 食酢 穀物酢 食塩 胡麻油 三温糖					【小松菜ののり酢あえ】 こまつな 葉・生 キャベツ 白菜 まぐろ・油漬け きざみのり 食酢 穀物酢 こいくちしょうゆ				
【里芋のみそ汁】 冷凍カット里芋 切干し大根 豆腐・木綿 ささがきごぼう 人参 カットわかめ 角切昆布 煮干しだし こうじみそ					【アルファベットスープ】 ぶた こまぎれ アルファ 外マカロニ 玉葱 人参 冷凍カットほうれんそう コンソメスープの素 食塩 こしょう 鶏がらスープ うすくちしょうゆ					【白味噌汁】 大根 ぼんしめじ 冷凍カット里芋 葱 カットわかめ 大豆ペースト 白みそ 煮干しだし					【わかめスープ】 カットわかめ 豆腐・木綿 玉葱 人参 えのきだけ 料理酒 中華だしの素 食塩 こしょう 鶏がらスープ					【じゃがいものみそ汁】 じゃがいも 油揚げ えのきだけ 大根 人参 カットわかめ あわせみそ 赤みそ 煮干しだし				
【牛乳】 普通牛乳					【牛乳】 普通牛乳					【牛乳】 普通牛乳					【牛乳】 普通牛乳					【牛乳】 普通牛乳				
【デザートバイキング】 (中3のみ) いちご デコボン りんご バナナ フチクレープ いちご フチクレープ チョコ フチクレープ カスタード																								

献立明細表

高山市学校給食清見センター

02月25日(水)				02月26日(木)				02月27日(金)											
1人分使用量(g)		注分量		1人分使用量(g)		注分量		1人分使用量(g)		注分量		1人分使用量(g)		注分量		1人分使用量(g)		注分量	
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	
【きなこあげパン】				【麦ごはん】				【麦ごはん】											
普通パン 45g	45		27 個	精米	70	100	3.4×4 袋	精米	70	100	3.4×4 袋								
普通パン 55g	55		24 個	切断無圧ぺん精麦	7	10	0.3×4 kg	切断無圧ぺん精麦	7	10	0.3×4 kg								
普通パン 65g	65		46 個	【揚げ豆腐のごまだれかけ】				【さばのごまだれ焼き】											
普通パン 75g		75	75 個	豆腐ステーキ 40g 中2		80	152 個	さば切り身 50g 小	50		99 切								
米油	1	1.3	0.2 kg	豆腐ステーキ 60g 小	60		97 個	さば切り身 60g 中		60	77 切								
食塩	0.1	0.13	20 g	米油	2	3	0.4 kg	料理酒	0.8	1	0.15 kg								
ざらめ糖・グラニュー	5	6.5	1 kg	三温糖	3	4.5	0.62 kg	白いりごま	2	2.6	0.4 kg								
きな粉	3	3.9	0.6 kg	こいくちしょうゆ	3	4.5	0.6 kg	三温糖	2	2.6	0.4 kg								
ア お米パン、乳なしパン				みりん	1	1.5	0.2 kg	うすくちしょうゆ	1.7	2.13	0.33 kg								
【ポークビーンズ】				でん粉	0.3	0.45	0.06 kg	みりん	0.64	0.8	0.12 kg								
ぶた こまぎれ	10	13	2 kg	白ごま・すり	1	1.5	0.21 kg	【ひじきのいため煮】											
じゃがいも	40	52	8.9 kg	練りごま	1	1.5	0.21 kg	長ひじき	3	3.9	0.6 kg								
玉葱	40	52	8.5 kg	水	2	3	0.41 kg	さつま揚げ	10	13	40 枚								
人参	8	10.4	1.6 kg	【五目納豆】				人参	10	13	2.1 kg								
岐阜県産大豆水煮	15	19.5	3 kg	きゅうり	15	19.5	3 kg	油揚げ	5	6.5	40 枚								
ケチャップ	5	6.5	1 kg	糸引納豆	25	32.5	5 kg	むぎ枝豆・冷凍	5	6.5	1 kg								
ウスターソース	1	1.3	0.2 kg	大根	15	19.5	3.3 kg	米油ベツ	0.8	1.04	0.16 kg								
三温糖	1	1.3	0.2 kg	葱	5	6.5	1 kg	三温糖	1.1	1.43	0.22 kg								
コンソメスープの素	1	1.3	0.2 kg	さいのめチーズ	4	5.2	1 kg	こいくちしょうゆ	1.5	1.95	0.3 kg								
食塩	0.05	0.07	10 g	花かつお 500g	0.5	0.65	0.1 kg	みりん	1	1.3	0.2 kg								
米油ベツ	0.5	0.65	0.1 kg	うすくちしょうゆ	1.2	1.56	0.24 kg	【ほうれん草のみそ汁】											
おろしにんにく	0.5	0.65	0.1 kg	きざみのり	0.3	0.39	30g×2 袋	大根	20	26	4.5 kg								
冷凍トマト	25	32.5	5 kg	【たぬき汁】				油揚げ	5	6.5	40 枚								
さやいんげん・冷凍	5	6.5	1 kg	人参	5	6.5	1 kg	冷凍カットほうれんそう	25	32.5	5 kg								
【切干大根のサラダ】				ささがきごぼう	10	13	2 kg	えのきたけ	8	10.4	3 袋								
切干し大根	3	3.9	0.6 kg	板こんにゃく	25	32.5	20 枚	葱	6	7.8	1.3 kg								
ほうれんそう	20	26	4.4 kg	油揚げ	5	6.5	39 枚	あわせみそ	2.9	3.77	0.59 kg								
ホールコーン(冷凍)	5	6.5	1 kg	葱	10	13	2.1 kg	赤みそ	2.9	3.77	0.59 kg								
まぐろ・油漬け	7	9.1	1 kg	角切昆布	0.8	1.04	0.16 kg	煮干しだし	2	2.6	0.4 kg								
三温糖	0.9	1.17	0.18 kg	煮干しだし	2.5	3.25	0.49 kg	【はるか】											
こいくちしょうゆ	1.2	1.56	0.24 kg	うすくちしょうゆ	3.8	4.94	0.78 kg	はるか 1/6	39.95	39.95	30 個								
白いりごま	1	1.3	0.2 kg	でん粉	1	1.3	0.2 kg	【牛乳】											
【ヨーグルト】				【牛乳】				普通牛乳											
一食ヨーグ ルト いちご	100	100	172 個	普通牛乳	206	206	171 本	普通牛乳	206	206	173 本								
ア 豆乳ヨーグルトブルーベリー																			
【牛乳】																			
普通牛乳	206	206	172 本																