

2023年09月19日(火)		00373-00019	749 カロリー	重量	463.88	
昼食	主食	[35342]	358 1本押し10個	[95442]	精白米 (SJK)	100.00
	主菜(魚)	[23561]	148 サバの塩焼き	[01432]	サバ60g(国内加工)	60.00
					並塩 25kg	0.20
	その他	[26262]	0 フィルムカップ	[03779]	フィルム6F雲龍	1.00
	副菜(他1)	[31235]	7 ブロッコリーの煮びたし	[91512]	冷凍ブロッコリー(エポドル)	15.00
					水	6.20
					粉末だし(黒潮だし)	0.04
					砂糖(SJK)	0.62
					しょうゆ(淡口)(SJK)	0.53
	副菜(サラダ)	[35195]	50 ごぼうとコーンのサラダ	[94456]	国産(生)ささがきごぼう(SJK)	31.50
					カーネルコーン	4.50
					マヨネーズ1kg	3.60
					並塩 25kg	0.09
	副菜(他1)	[26015]	22 にんじんしりしり	[03138]	国産人参ジュリアン(千切り)(SJK)	10.00
					スクランブルエッグ冷凍	10.00
					サラダ油(SJK)	0.30
					並塩 25kg	0.10
					ホワイトペッパー	0.05
					粉末だし(黒潮だし)	0.15
		[30374]	28 ふかし芋	[92806]	さつまいも10gカット(皮付き)(SJK)	20.00
加工品	[31418]	136 牛乳	[01138]	飛騨牛乳 200ml(中学校給食用)	200.00	
小計		749			463.88	

エネルギー(kcal)	タンパク質	脂質(g)	炭水化物(g)	Na(mg)	Ca(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	食繊維総量(g)	K(mg)	食塩(g)
749	28.0	22.9	102.3	416	274	2.2	200	0.35	0.59	18	3.9	851.52	1.1

2023年09月20日(水)		00373-00020	737 カロリー	重量	535.47	
主食	[35342]	358	1本押し10個	[95442]	精白米 (SJK)	100.00
主菜 (肉)	[30450]	162	豚肉の甘辛煮	[92851]	豚ももスライス (国産)	54.00
					国産むぎ玉ねぎ	54.00
					ハーフさつま揚スライス (SJK)	13.50
					しめじ (ほぐし)	9.00
					サラダ油 (SJK)	0.18
					砂糖 (SJK)	4.05
					しょうゆ (濃口) (SJK)	6.30
					味百番清酒タイプS-15 20%	1.35
					粉末だし (黒潮だし)	0.09
					水	4.50
				副菜 (他1)	[35171]	42
	しらす干し	5.00				
	しょうゆ (濃口) (SJK)	0.20				
	ゴマ油	2.50				
副菜 (サラダ)	[33652]	6	白菜のゆず和え	[94712]	白菜1cm短冊 (SJK)	28.00
					しょうゆ (淡口) (SJK)	1.61
					ゆず果汁	1.05
					砂糖 (SJK)	0.14
加工品	[27919]	34	チーズ	[91852]	チーズでカルシウム (SJK)	10.00
加工品	[31418]	136	牛乳	[01138]	飛驒牛乳 200ml (中学校給食用)	200.00
小計		737				535.47

エネルギー (kcal)	タンパク質	脂質 (g)	炭水化物 (g)	Na (mg)	Ca (mg)	鉄 (mg)	ビタミン B1 (μg)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)	食繊維総量 (g)	K (mg)	食塩 (g)
737	32.3	20.3	101.7	991	474	2.3	292	0.74	0.58	20	3.3	909.53	2.5

2023年09月21日(木)		00373-00021	723 カロリー	重量	512.84	
主食	[35342]	358	1本押し10個	[95442]	精白米 (SJK)	100.00
主菜(肉)	[31077]	125	牛肉と小松菜のオムレツ炒め	[93120]	牛肩スライス(オムレツ)	45.00
					国産小松菜カット(SJK)	36.00
					国産椎茸スライス(SJK)	0.45
					国産人参短冊切り(SJK)	16.20
					国産玉ねぎカレー用(SJK)	22.50
					並塩 25kg	0.09
					ホワイトペッパー	0.05
					しょうゆ(濃口)(SJK)	2.70
					オイスターソース	3.15
					サラダ油(SJK)	4.50
副菜(サラダ)	[35193]	55	かぼちゃサラダ	[95362]	ベトナム産南瓜ダイス(冷凍)(SJK)	28.00
					マヨネーズ1kg	3.50
					ホワイトペッパー(冷凍)グリーンピース	4.20
デザート	[23197]	21	りんご缶	[01189]	りんご・ダイスカット(国産)SJK	25.00
副菜(他1)	[29500]	28	ポテトフライ	[00468]	じゃが芋10gカット(SJK)	20.00
					並塩 25kg	0.10
					サラダ油(SJK)	1.40
加工品	[31418]	136	牛乳	[01138]	飛騨牛乳 200ml(中学校給食用)	200.00
小計		723				512.85

エネルギー(kcal)	タンパク質	脂質(g)	炭水化物(g)	Na(mg)	Ca(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(μg)	B2(mg)	C(mg)	食繊維総量(g)	K(mg)	食塩(g)
723	24.7	19.4	107.8	515	314	3.5	378	0.31	0.55	37	5.3	1,058.68

2023年09月22日(金)		00373-00022	814 カロリー	重量	504.61	
主食	[35342]	358	1本押し10個	[95442]	精白米 (SJK)	100.00
主菜 (肉)	[23606]	231	鶏の唐揚げ	[01468]	鶏もも肉 皮つき 25gカット	75.00
					並塩 25kg	0.30
					しょうゆ (濃口) (SJK)	3.00
					生姜(おろし)	0.99
					凍結全卵	4.98
					小麦粉ハート 1 ^号 ×15袋	4.98
					サラダ油 (SJK)	5.40
その他	[26262]	0	フィルムカップ	[03779]	フィルム6F雲龍	1.00
副菜 (他1)	[33473]	10	キャベツソテー	[94474]	キャベツ1cm短冊	16.00
					国産むき玉ねぎ	4.00
					ホワイトベツパー	0.01
					サラダ油 (SJK)	0.50
					並塩 25kg	0.10
					しょうゆ (濃口) (SJK)	0.35
副菜 (サラダ)	[34357]	26	大根サラダ	[94888]	大根短冊切り (SJK)	25.60
					国産人参ジュリアン(千切り) (SJK)	4.80
					カーネルコーン	3.20
					7 ^号 -7品目不使用フレンチ白ドレ	4.00
副菜 (他1)	[30973]	37	ポークビーンズ	[92832]	大豆水煮 (SJK)	7.60
					国産人参1×1cm SJK	4.00
					ダイストマト 1号缶	6.00
					国産むき玉ねぎ	3.20
					短冊ベーコン	2.40
					チキンコンソメ	0.40
					ケチャップ	0.80
					砂糖 (SJK)	0.12
					ホワイトベツパー	0.04
					並塩 25kg	0.04
					サラダ油 (SJK)	0.80
デザート	[21048]	16	みかん缶	[17294]	みかん(国産) 1号缶	25.00
加工品	[31418]	136	牛乳	[01138]	飛騨牛乳 200ml (中学校給食用)	200.00
小計		814				504.61

エネルギー (kcal)	タンパク質	脂質 (g)	炭水化物 (g)	Na (mg)	Ca (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食繊維総量 (g)	K (mg)	食塩 (g)
814	28.7	29.6	101.2	693	267	1.9	190	0.31	0.49	20	2.6	852.91	1.8