



5月の予定献立表(小学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

| 〇月〇日(△) | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 5月1日(金) | 619kcal 20.7g | 5月7日(木) | 611kcal 26.4g | 5月8日(金) | 626kcal 30.2g | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|---|------------------|--|------------------|--|------------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------|
| こんだて | | ぎゅうにゅう ちらしずし キャベツのごまあえ あかだし かしわもち | | ぎゅうにゅう しよくパン イカフライレモンソース カラフルサラダ もちもちスープ | | ぎゅうにゅう ごはん あつあげのやさいあんかけ のりずあえ | | | | | |
| 分類 | 食品 | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | | | | |
| 赤 | 牛乳 飲用 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | | | | |
| 黄 | 米 | 黄 | 米 | 70.00 | 黄 | 食パン(80g) | 1枚 | | | | |
| 黄 | 酢 | 黄 | 酢 | 9.00 | 赤 | いか(40g) | 1切 | | | | |
| 黄 | 上白糖 | 黄 | 上白糖 | 7.00 | 塩 | 塩 | 0.20 | | | | |
| 黄 | 塩 | 黄 | 塩 | 0.70 | 白ワイン | 白ワイン | 1.00 | | | | |
| 緑 | たけのこ(水煮) | 緑 | たけのこ(水煮) | 5.00 | 黄 | 小麦粉 | 6.00 | | | | |
| 緑 | 干しいたけ | 緑 | 干しいたけ | 0.50 | 水 | 水 | 5.00 | | | | |
| 緑 | にんじん | 緑 | にんじん | 7.00 | 黄 | パン粉 | 10.00 | | | | |
| 緑 | むぎ枝豆 | 緑 | むぎ枝豆 | 5.00 | 黄 | 米油 | 6.00 | | | | |
| 赤 | 高野豆腐(寿司用) | 赤 | 高野豆腐(寿司用) | 3.00 | 黄 | 上白糖 | 1.50 | | | | |
| 黄 | 上白糖 | 黄 | 上白糖 | 1.00 | うす口しょうゆ | うす口しょうゆ | 1.80 | | | | |
| 黄 | うす口しょうゆ | 黄 | うす口しょうゆ | 1.00 | みりん | みりん | 2.00 | | | | |
| 黄 | みりん | 黄 | みりん | 0.50 | 緑 | レモン果汁 | 1.00 | | | | |
| 黄 | かしわもち | 黄 | かしわもち | 1個 | 緑 | キャベツ | 27.00 | | | | |
| 赤 | 豆腐 | 赤 | 豆腐 | 20.00 | 緑 | パプリカミックス | 7.00 | | | | |
| 緑 | なめこ(水煮) | 緑 | なめこ(水煮) | 10.00 | 黄 | オリーブオイル | 0.30 | | | | |
| 緑 | たまねぎ | 緑 | たまねぎ | 22.00 | 緑 | レモン果汁 | 0.60 | | | | |
| 赤 | カットわかめ(乾) | 赤 | カットわかめ(乾) | 0.50 | 黄 | 上白糖 | 0.05 | | | | |
| 赤 | 葉ねぎ | 赤 | 葉ねぎ | 3.00 | 塩 | 塩 | 0.10 | | | | |
| 赤 | 赤みそ | 赤 | 赤みそ | 8.00 | 黄 | うす口しょうゆ | 0.60 | | | | |
| 赤 | 削り節 | 赤 | 削り節 | 2.00 | 赤 | ウインナー(6mmカット) | 10.00 | | | | |
| 赤 | 水 | 赤 | 水 | 100.00 | 黄 | 白玉団子(冷) | 25.00 | | | | |
| 黄 | かしわもち | 黄 | かしわもち | 1個 | 緑 | にんじん | 11.00 | | | | |
| 黄 | 豆腐 | 黄 | 豆腐 | 20.00 | 緑 | たまねぎ | 33.00 | | | | |
| 黄 | なめこ(水煮) | 黄 | なめこ(水煮) | 10.00 | 緑 | パセリ(乾) | 0.02 | | | | |
| 黄 | たまねぎ | 黄 | たまねぎ | 22.00 | 塩 | 塩 | 0.30 | | | | |
| 黄 | カットわかめ(乾) | 黄 | カットわかめ(乾) | 0.50 | こしょう | こしょう | 0.01 | | | | |
| 黄 | 葉ねぎ | 黄 | 葉ねぎ | 3.00 | 黄 | スープベースチキン | 5.00 | | | | |
| 黄 | 赤みそ | 黄 | 赤みそ | 8.00 | 黄 | うす口しょうゆ | 3.00 | | | | |
| 黄 | 削り節 | 黄 | 削り節 | 2.00 | 黄 | 水 | 90.00 | | | | |
| 黄 | 水 | 黄 | 水 | 100.00 | | | | | | | |
| 黄 | かしわもち | 黄 | かしわもち | 1個 | | | | | | | |
| 5月11日(月) | 584kcal 26.4g | 5月12日(火) | 662kcal 31.1g | 5月13日(水) | 594kcal 25.6g | 5月14日(木) | 656kcal 29.8g | 5月15日(金) | 569kcal 20.5g | | |
| ぎゅうにゅう コッペパン トマトにこみ かいそうサラダ | | ぎゅうにゅう ごはん かつおとちくわのいそべあげ さつきじる | | ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) カレーうどん パンパンジーふうサラダ | | ぎゅうにゅう えんどうごはん とりにくのみそいため たぬきじる | | ぎゅうにゅう ごはん だいこんのそぼろに ざっぱりあえ | | | |
| 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) |
| 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 |
| 黄 | コッペパン(60g) | 1個 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 70.00 | 黄 | 米 | 80.00 |
| 赤 | ぶた肉 | 30.00 | 赤 | かつお(角切り) | 40.00 | 黄 | うどん | 60.00 | 緑 | えんどう豆(精華町産) | 30.00 |
| 赤 | 塩 | 0.10 | 黄 | 片栗粉 | 10.00 | 赤 | ぶた肉 | 20.00 | 塩 | 塩 | 1.00 |
| 赤 | こしょう | 0.01 | 赤 | ちくわ | 20.00 | 赤 | 油揚げ | 8.00 | 酒 | 酒 | 1.00 |
| 赤 | 白ワイン | 1.00 | 黄 | 米油 | 7.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 酒 | こんぶ(だし用) | 0.10 |
| 黄 | じゃがいも | 72.00 | 黄 | 三温糖 | 2.30 | 緑 | たまねぎ | 47.00 | 赤 | とりにく | 40.00 |
| 緑 | にんじん | 21.00 | 黄 | みりん | 2.00 | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | 緑 | キャベツ | 26.00 |
| 緑 | たまねぎ | 44.00 | 黄 | こい口しょうゆ | 2.00 | 緑 | カレー粉 | 0.60 | 緑 | たまねぎ | 16.00 |
| 緑 | トマト水煮 | 30.00 | 黄 | 酒 | 1.50 | 黄 | 片栗粉 | 1.50 | 緑 | にんじん | 6.00 |
| 緑 | トマトピューレー | 6.00 | 緑 | しょうが | 0.20 | 黄 | みりん | 2.50 | 緑 | もやし | 25.00 |
| 緑 | ケチャップ | 8.00 | 赤 | 青のり | 0.10 | 塩 | 塩 | 0.50 | 緑 | にんにく | 0.30 |
| 黄 | 三温糖 | 0.30 | 黄 | ぶた肉 | 15.00 | こしょう | こしょう | 0.02 | 黄 | 米油 | 0.50 |
| 黄 | ウスターソース | 2.00 | 緑 | たまねぎ | 21.00 | こい口しょうゆ | こい口しょうゆ | 4.50 | 赤 | 信州みそ | 5.00 |
| 黄 | 塩 | 0.50 | 緑 | ごぼう | 11.00 | うす口しょうゆ | うす口しょうゆ | 2.50 | 赤 | こい口しょうゆ | 1.00 |
| 黄 | こしょう | 0.04 | 緑 | たけのこ(水煮) | 10.00 | 削り節 | 削り節 | 2.00 | 酒 | 酒 | 2.00 |
| 黄 | スープベースチキン | 5.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | 水 | 水 | 80.00 | 黄 | 上白糖 | 1.50 |
| 黄 | 水 | 30.00 | 赤 | 信州みそ | 8.00 | 赤 | ささみフレーク | 10.00 | 黄 | トウバンジャン | 0.05 |
| 赤 | ひじき(乾) | 0.50 | 赤 | 削り節 | 2.00 | 緑 | キャベツ | 27.00 | 赤 | 油揚げ | 5.00 |
| 赤 | ツナ | 8.00 | 赤 | 水 | 100.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | 赤 | 豆腐 | 20.00 |
| 赤 | くきわかめ(乾・細め) | 0.50 | | | | 緑 | きゅうり | 11.00 | 赤 | 板こんにやく | 15.00 |
| 緑 | にんじん | 6.00 | | | | 黄 | こい口しょうゆ | 1.70 | 緑 | たまねぎ | 22.00 |
| 緑 | ホールコーン | 6.00 | | | | 黄 | 酢 | 1.70 | 緑 | にんじん | 11.00 |
| 緑 | 酢 | 2.00 | | | | 黄 | 上白糖 | 2.00 | 緑 | しょうが | 1.00 |
| 黄 | 塩 | 0.20 | | | | 赤 | 信州みそ | 1.00 | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 |
| 黄 | 上白糖 | 0.50 | | | | 黄 | ごま油 | 0.10 | 黄 | こい口しょうゆ | 1.50 |
| 黄 | オリーブオイル | 0.50 | | | | 黄 | すりごま | 2.00 | 黄 | うす口しょうゆ | 3.00 |
| | | | | | | | | | 黄 | 塩 | 0.20 |
| | | | | | | | | | 黄 | 片栗粉 | 1.00 |
| | | | | | | | | | 黄 | 削り節 | 1.00 |
| | | | | | | | | | 黄 | こんぶ(だし用) | 0.30 |
| | | | | | | | | | 黄 | 水 | 100.00 |

こんだて

たべものの三色分け

献立に使用している食品を記載しています。

赤(あか)のたべもの
からだをつくるものになる

中学年(3・4年生)の量です。中学生は、約1.3倍の量です。

緑(みどり)のたべもの
からだのちようしをととのえる

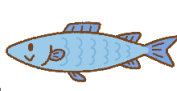
食べ物(三色分け)を書いています。

黄(き)のたべもの
はたらくちからのものになる

赤「体をつくるもの」
緑「体の調子をととのえるもの」
黄「はたらく力になるもの」

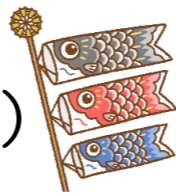
5月5日 端午の節句
子どもの健やかな成長をお祝いする日です。縁起物のかしわもちやちまきを食べる風習があります。

えんどう豆ごはん
精華町の各小学校の児童が、えんどう豆のかわむきをしてくれて、えんどう豆ごはんとして登場します!

| 5月18日(月) | | 572kcal | 5月19日(火) | | 605kcal | 5月20日(水) | | 613kcal | 5月21日(木) | | 608kcal | 5月22日(金) | | 603kcal | |
|---|------------|---|----------|---|---------|--|------------|--|----------|------------|---------|----------|------------|---------|--|
| | | 25.0g | | | 25.0g | | | 24.9g | | | 25.4g | | | 31.4g | |
| ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチ ワンタンスープ | | ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしちみやき ひじきのいために はんぺんのすましじる | | ぎゅうにゅう ごはん キンパのぐ てまきのり フォー | | ぎゅうにゅう こくとうしよくばん とうにゅうチャウダー コールスローサラダ | | ぎゅうにゅう ごはん さけのみそマヨやき ほうれんそうともやしのとさあえ ぐだくさんみそじる | | | | | | | |
| 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | |
| 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | |
| 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 黒糖パン(80g) | 1枚 | 黄 | 米 | 80.00 | |
| 赤 | ぶた肉 | 40.00 | 赤 | とりにく(50g) | 1切 | 赤 | 牛肉 | 30.00 | 赤 | とりにく | 30.00 | 赤 | さけ(50g) | 1切 | |
| 黄 | 米油 | 0.50 | 黄 | 酒 | 1.00 | 緑 | にんにく | 0.20 | 赤 | ショルダーベーコン | 2.50 | 赤 | 酒 | 2.00 | |
| 緑 | しょうが | 0.70 | 緑 | しょうが | 0.10 | 黄 | 米油 | 0.50 | 赤 | 塩 | 0.40 | 赤 | みりん | 1.00 | |
| 緑 | にんにく | 0.30 | 緑 | しょうが | 0.20 | 黄 | 三温糖 | 0.50 | 赤 | こしょう | 0.02 | 赤 | 信州みそ | 4.00 | |
| 緑 | たまねぎ | 33.00 | 緑 | 葉ねぎ | 2.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 0.50 | 黄 | 白ワイン | 1.00 | 黄 | 三温糖 | 0.80 | |
| 緑 | もやし | 30.00 | 緑 | にんにく | 0.30 | 緑 | みりん | 1.00 | 黄 | マカロニ(フジリ) | 5.00 | 黄 | ノンエッグマヨネーズ | 5.00 | |
| 緑 | ニラ | 8.00 | 緑 | 七味唐辛子 | 0.01 | 緑 | もやし | 30.00 | 緑 | にんじん | 16.00 | 緑 | ほうれんそう | 11.00 | |
| 緑 | キムチ | 20.00 | 黄 | 三温糖 | 1.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 緑 | たまねぎ | 44.00 | 緑 | もやし | 20.00 | |
| | こいロしょうゆ | 3.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.50 | 緑 | こまつな(精華町産) | 11.00 | 緑 | パセリ(乾) | 0.02 | 緑 | にんじん | 6.00 | |
| | 酒 | 1.00 | 黄 | ごま油 | 0.10 | 黄 | 三温糖 | 1.00 | 緑 | ホールコーン | 10.00 | 緑 | こいロしょうゆ | 2.00 | |
| 黄 | 上白糖 | 0.50 | 黄 | みりん | 1.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.00 | 緑 | クリームコーン | 40.00 | 黄 | 上白糖 | 1.00 | |
| | 酢 | 2.00 | 黄 | いりごま | 0.50 | 黄 | コチジャン | 1.00 | 赤 | 豆乳 | 30.00 | 赤 | ぶた肉 | 20.00 | |
| | トウバンジャン | 0.05 | 黄 | 片栗粉 | 0.30 | 黄 | いりごま | 0.50 | 赤 | スープベースチキン | 8.00 | 赤 | にんじん | 8.00 | |
| 黄 | ワンタン | 6.00 | 黄 | 水 | 4.00 | 黄 | ごま油 | 0.50 | 赤 | 水 | 20.00 | 赤 | 板こんにゃく | 10.00 | |
| 赤 | とりにく | 10.00 | 赤 | ひじき(乾) | 2.00 | 黄 | 酒 | 0.50 | 緑 | キャベツ | 33.00 | 赤 | たまねぎ(精華町産) | 22.00 | |
| 緑 | しめじ | 10.00 | 緑 | にんじん | 5.00 | 緑 | きざみたくあん | 10.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 緑 | キャベツ | 22.00 | |
| 緑 | たまねぎ | 33.00 | 赤 | 油揚げ | 3.00 | 赤 | 手巻きのり(個) | 1袋 | 緑 | きゅうり | 6.00 | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | |
| 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | 黄 | 三温糖 | 1.40 | 黄 | フォー | 6.00 | 赤 | 酢 | 1.00 | 赤 | 信州みそ | 8.00 | |
| | 塩 | 0.40 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.00 | 赤 | とりにく | 15.00 | 黄 | 塩 | 0.10 | 赤 | 削り節 | 2.00 | |
| | こしょう | 0.03 | 赤 | 水 | 7.00 | 赤 | 酒 | 1.00 | 黄 | こしょう | 0.01 | 赤 | 水 | 100.00 | |
| | うすロしょうゆ | 3.00 | 赤 | はんぺん | 15.00 | 緑 | たまねぎ(精華町産) | 27.00 | 黄 | 上白糖 | 0.20 | | | | |
| | スープベースチキン | 5.00 | 緑 | えのきたけ | 11.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 黄 | ノンエッグマヨネーズ | 5.00 | | | | |
| | 水 | 100.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 緑 | チンゲンサイ | 11.00 | | | | | | | |
| | | | 緑 | たまねぎ(精華町産) | 33.00 | 緑 | スープベースチキン | 7.00 | | | | | | | |
| | | | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 1.00 | | | | | | | |
| | | | 緑 | うすロしょうゆ | 3.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 2.00 | | | | | | | |
| | | | 緑 | 塩 | 0.30 | 黄 | 塩 | 0.30 | | | | | | | |
| | | | 緑 | こんぶ(だし用) | 0.30 | 黄 | こしょう | 0.02 | | | | | | | |
| | | | 緑 | 削り節 | 1.00 | 黄 | 水 | 100.00 | | | | | | | |
| | | | 緑 | 水 | 100.00 | | | | | | | | | | |
| <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>19日 食育の日献立 ~姿を変える食べ物~ 魚の変身! 「はんぺん」</p>  </div> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月25日(月) | | 653kcal | 5月26日(火) | | 592kcal | 5月27日(水) | | 605kcal | 5月28日(木) | | 633kcal | 5月29日(金) | | 599kcal | |
| | | 23.9g | | | 24.3g | | | 30.0g | | | 22.2g | | | 27.8g | |
| ぎゅうにゅう ごはん ようふうきんぴら ビーフンスープ | | ぎゅうにゅう ごはん かんとくに あっさりづけ | | ぎゅうにゅう たきこみごはん さわらのゆうあんダレ とうふのみそじる | | ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー フルーツヨーグルト | | ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため わかめとあぶらあげのみそじる | | | | | | | |
| 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | |
| 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | |
| 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 75.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 | |
| 黄 | じゃがいも | 77.00 | 赤 | とりにく | 30.00 | 赤 | とりにく | 10.00 | 黄 | 大麦 | 5.00 | 赤 | ぶた肉 | 50.00 | |
| 黄 | 米油 | 6.00 | 赤 | 厚揚げ | 30.00 | 赤 | 油揚げ | 5.00 | 赤 | ぶた肉 | 30.00 | 赤 | たまねぎ | 58.00 | |
| 赤 | 牛肉 | 15.00 | 赤 | 板こんにゃく | 15.00 | 赤 | 油揚げ | 5.00 | 赤 | ぶた肉 | 30.00 | 赤 | つきこんにゃく | 25.00 | |
| 赤 | ぶた肉 | 15.00 | 赤 | さつま揚げ | 15.00 | 緑 | にんじん | 4.00 | 黄 | オリーブオイル | 1.00 | 赤 | にんじん | 19.00 | |
| | つきこんにゃく | 15.00 | 緑 | にんじん | 18.00 | 緑 | ごぼう | 5.00 | 赤 | 赤ワイン | 1.00 | 緑 | しょうが | 3.00 | |
| 緑 | にんじん | 22.00 | 緑 | 大根 | 75.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 3.00 | 赤 | 塩 | 0.10 | 緑 | こいロしょうゆ | 4.00 | |
| 緑 | さやいんげん | 8.00 | 緑 | 大根 | 75.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 3.00 | 緑 | こしょう | 0.03 | 黄 | 上白糖 | 1.00 | |
| | 塩 | 0.10 | 黄 | 三温糖 | 2.00 | 黄 | みりん | 1.00 | 緑 | にんにく | 0.30 | 黄 | 米油 | 0.50 | |
| | こいロしょうゆ | 3.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 2.30 | 赤 | 酒 | 2.30 | 緑 | しょうが | 0.60 | 黄 | 酒 | 1.00 | |
| | 一味唐辛子 | 0.01 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.30 | 赤 | さわら(50g) | 1切 | 緑 | カレー粉 | 0.50 | 黄 | 米油 | 0.50 | |
| 黄 | 三温糖 | 1.00 | 黄 | みりん | 1.00 | 黄 | みりん | 1.00 | 緑 | たまねぎ(精華町産) | 88.00 | 赤 | 油揚げ | 8.00 | |
| | みりん | 1.00 | 黄 | 酒 | 1.00 | 黄 | 三温糖 | 1.00 | 緑 | にんじん | 27.00 | 緑 | たまねぎ | 23.00 | |
| | 酒 | 1.00 | 黄 | 削り節 | 1.00 | 黄 | 酒 | 0.80 | 黄 | じゃがいも | 44.00 | 赤 | カットわかめ(乾) | 0.50 | |
| | | | 黄 | 水 | 30.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.20 | 緑 | セロリー | 2.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | |
| 赤 | とりにく | 15.00 | 緑 | キャベツ | 33.00 | 緑 | ゆず果汁 | 0.30 | 緑 | りんご | 3.00 | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | |
| 黄 | ビーフン | 3.00 | 緑 | きゅうり | 16.00 | 黄 | 片栗粉 | 0.40 | 赤 | チャツネ | 2.00 | 赤 | 信州みそ | 8.00 | |
| 緑 | たまねぎ(精華町産) | 16.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | 黄 | 水 | 0.50 | 赤 | ローリエ | 0.01 | 赤 | 削り節 | 2.00 | |
| 緑 | にんじん | 8.00 | 赤 | きざみこんぶ | 0.20 | 赤 | 豆腐 | 25.00 | 赤 | 塩 | 0.60 | 赤 | 水 | 100.00 | |
| 緑 | キャベツ | 11.00 | 黄 | 上白糖 | 1.00 | 緑 | たまねぎ | 33.00 | 赤 | こいロしょうゆ | 2.00 | | | | |
| 緑 | もやし | 10.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 1.50 | 緑 | にんじん | 11.00 | 赤 | ウスターソース | 1.00 | | | | |
| 緑 | しいたけ | 4.00 | | | | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | 赤 | トンカツソース | 2.00 | | | | |
| 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | | | | 赤 | カットわかめ(乾) | 0.50 | 赤 | ケチャップ | 5.00 | | | | |
| | 酒 | 0.50 | | | | 赤 | 信州みそ | 8.00 | 黄 | スープベースチキン | 10.00 | | | | |
| | 塩 | 0.30 | | | | 赤 | 削り節 | 2.00 | 黄 | ターメリック | 0.01 | | | | |
| | うすロしょうゆ | 3.00 | | | | 赤 | 水 | 100.00 | 黄 | 米粉 | 3.00 | | | | |
| | スープベースチキン | 4.00 | | | | | | | 黄 | 水 | 30.00 | | | | |
| | 水 | 100.00 | | | | | | | 緑 | パン缶 | 15.00 | | | | |
| | | | | | | | | | 緑 | もも缶 | 15.00 | | | | |
| | | | | | | | | | 緑 | みかん缶 | 20.00 | | | | |
| | | | | | | | | | 赤 | ヨーグルト(加糖) | 30.00 | | | | |
| | | | | | | | | | 赤 | もも缶シロップ | 5.00 | | | | |



5月の予定献立表(中学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

| 〇月〇日(△) | | エネルギー(kcal) | 5月1日(金) | | 694kcal | 5月7日(木) | | 729kcal | 5月8日(金) | | 774kcal | | |
|---|-------------|-------------|---|---------------|---------|---|---------------|---------|--|------------|---------|--|--|
| | | たんぱく質(g) | | | 23.1g | | | 29.6g | | | 37.1g | | |
| <p>こんだて</p> <p>たべものの三色分け</p> | | | <p>牛乳</p> <p>ちらし寿司</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>赤だし</p> <p>かしわもち</p> | | | <p>牛乳</p> <p>食パン</p> <p>イカフライレモンソース</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>もちもちスープ</p> | | | <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>厚揚げの野菜あんかけ</p> <p>のり酢和え</p> | | | | |
| 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | | |
| 牛乳 飲用 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | | |
| | 黄 | 米 | 黄 | 米 | 70.00 | 黄 | 食パン(100g) | 1枚 | 黄 | 米 | 80.00 | | |
| | 黄 | 酢 | 黄 | 上白糖 | 9.00 | 赤 | いか(40g) | 1切 | 赤 | 厚揚げ | 70.00 | | |
| | 黄 | 塩 | 黄 | 塩 | 7.00 | 赤 | 塩 | 0.20 | 赤 | ぶた肉 | 30.00 | | |
| | 緑 | たけのこ(水煮) | 緑 | たけのこ(水煮) | 5.00 | 黄 | 白ワイン | 1.00 | 緑 | たまねぎ | 33.00 | | |
| | 緑 | 干しいたけ | 緑 | 干しいたけ | 0.50 | 黄 | 小麦粉 | 6.00 | 緑 | にんじん | 22.00 | | |
| | 緑 | にんじん | 緑 | にんじん | 7.00 | 黄 | 水 | 5.00 | 緑 | しいたけ | 4.00 | | |
| | 緑 | むぎ枝豆 | 緑 | むぎ枝豆 | 5.00 | 黄 | パン粉 | 10.00 | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | | |
| | 赤 | 高野豆腐(寿司用) | 赤 | 高野豆腐(寿司用) | 3.00 | 黄 | 米油 | 6.00 | 緑 | しょうが | 0.40 | | |
| | 黄 | 上白糖 | 黄 | 上白糖 | 1.00 | 黄 | 上白糖 | 1.50 | 黄 | こいロしょうゆ | 1.00 | | |
| | 黄 | うすロしょうゆ | 黄 | うすロしょうゆ | 1.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 1.80 | 黄 | うすロしょうゆ | 5.00 | | |
| | 黄 | みりん | 黄 | みりん | 0.50 | 緑 | みりん | 2.00 | 黄 | 三温糖 | 1.00 | | |
| | 緑 | 干しいたけの戻し汁 | 緑 | 干しいたけの戻し汁 | 10.00 | 緑 | レモン果汁 | 1.00 | 黄 | みりん | 2.00 | | |
| | 緑 | キャベツ | 緑 | キャベツ | 22.00 | 緑 | キャベツ | 27.00 | 黄 | 酒 | 1.00 | | |
| | 緑 | こまつな(精華町産) | 緑 | こまつな(精華町産) | 16.00 | 緑 | パプリカミックス | 7.00 | 黄 | 片栗粉 | 1.50 | | |
| | 緑 | にんじん | 緑 | にんじん | 6.00 | 黄 | オリーブオイル | 0.30 | 黄 | 削り節 | 1.50 | | |
| | 黄 | 上白糖 | 黄 | 上白糖 | 1.00 | 黄 | レモン果汁 | 0.60 | 水 | 水 | 40.00 | | |
| | 黄 | こいロしょうゆ | 黄 | こいロしょうゆ | 2.00 | 黄 | 上白糖 | 0.05 | 赤 | ツナ | 8.00 | | |
| | 黄 | すりごま | 黄 | すりごま | 1.00 | 黄 | 塩 | 0.10 | 緑 | こまつな(精華町産) | 11.00 | | |
| | 赤 | 豆腐 | 赤 | 豆腐 | 20.00 | 赤 | うすロしょうゆ | 0.60 | 緑 | もやし | 20.00 | | |
| | 緑 | なめこ(水煮) | 赤 | ウインナー(6mmカット) | 10.00 | 赤 | ウインナー(6mmカット) | 10.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | | |
| | 緑 | たまねぎ | 黄 | 白玉団子(冷) | 25.00 | 黄 | 白玉団子(冷) | 25.00 | 緑 | こいロしょうゆ | 1.40 | | |
| | 赤 | カットわかめ(乾) | 緑 | にんじん | 11.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 赤 | 酢 | 0.70 | | |
| | 赤 | 葉ねぎ | 緑 | たまねぎ | 33.00 | 緑 | たまねぎ | 33.00 | 赤 | きざみのり | 0.40 | | |
| | 赤 | 赤みそ | 緑 | パセリ(乾) | 0.02 | 緑 | パセリ(乾) | 0.02 | | | | | |
| | 赤 | 削り節 | 赤 | 塩 | 0.30 | 赤 | 塩 | 0.30 | | | | | |
| | 水 | 水 | 赤 | こしょう | 0.01 | 赤 | こしょう | 0.01 | | | | | |
| | 黄 | かしわもち | 赤 | スープベースチキン | 5.00 | 赤 | スープベースチキン | 5.00 | | | | | |
| | | | 黄 | うすロしょうゆ | 3.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 3.00 | | | | | |
| | | | | 水 | 90.00 | | 水 | 90.00 | | | | | |
| <p>5月11日(月)</p> <p>730kcal</p> <p>32.8g</p> | | | <p>5月12日(火)</p> <p>817kcal</p> <p>38.3g</p> | | | <p>5月13日(水)</p> <p>758kcal</p> <p>31.2g</p> | | | <p>5月14日(木)</p> <p>814kcal</p> <p>36.8g</p> | | | <p>5月15日(金)</p> <p>696kcal</p> <p>24.4g</p> | |
| <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>トマト煮込み</p> <p>海藻サラダ</p> | | | <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>かつおとちくわの磯辺揚げ</p> <p>さつき汁</p> | | | <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>カレーうどん</p> <p>棒棒鶏風サラダ</p> | | | <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>とり肉のみそ炒め</p> <p>たぬき汁</p> | | | <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>さっぱり和え</p> | |
| 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | | |
| 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | | |
| 黄 | コッペパン(80g) | 1個 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 70.00 | 黄 | 米 | 80.00 | | |
| 赤 | ぶた肉 | 30.00 | 赤 | かつお(角切り) | 40.00 | 黄 | うどん | 60.00 | 緑 | グリーンピース | 15.00 | | |
| 赤 | 塩 | 0.10 | 黄 | 片栗粉 | 10.00 | 赤 | ぶた肉 | 20.00 | 黄 | 塩 | 1.00 | | |
| 赤 | こしょう | 0.01 | 赤 | ちくわ | 20.00 | 赤 | 油揚げ | 8.00 | 黄 | 酒 | 1.00 | | |
| 赤 | 白ワイン | 1.00 | 黄 | 米油 | 7.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 黄 | こんぶ(だし用) | 0.10 | | |
| 黄 | じゃがいも | 72.00 | 黄 | 三温糖 | 2.30 | 緑 | たまねぎ | 47.00 | 赤 | とり肉 | 40.00 | | |
| 緑 | にんじん | 21.00 | 黄 | みりん | 2.00 | 緑 | たまねぎ | 3.00 | 緑 | キャベツ | 26.00 | | |
| 緑 | たまねぎ | 44.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.00 | 緑 | カレー粉 | 0.60 | 緑 | たまねぎ | 16.00 | | |
| 緑 | トマト水煮 | 30.00 | 黄 | 酒 | 1.50 | 黄 | 片栗粉 | 1.50 | 緑 | にんじん | 6.00 | | |
| 緑 | トマトピューレー | 6.00 | 緑 | しょうが | 0.20 | 黄 | みりん | 2.50 | 緑 | もやし | 25.00 | | |
| 黄 | ケチャップ | 8.00 | 赤 | 青のり | 0.10 | 黄 | 塩 | 0.50 | 緑 | にんにく | 0.30 | | |
| 黄 | 三温糖 | 0.30 | 黄 | ぶた肉 | 15.00 | 赤 | こしょう | 0.02 | 黄 | 米油 | 0.50 | | |
| 黄 | ウスターソース | 2.00 | 緑 | たまねぎ | 21.00 | 赤 | こいロしょうゆ | 4.50 | 赤 | 信州みそ | 5.00 | | |
| 黄 | 塩 | 0.50 | 緑 | ごぼう | 11.00 | 赤 | うすロしょうゆ | 2.50 | 赤 | こいロしょうゆ | 1.00 | | |
| 黄 | こしょう | 0.04 | 緑 | たけのこ(水煮) | 10.00 | 赤 | 削り節 | 2.00 | 黄 | 酒 | 2.00 | | |
| 黄 | スープベースチキン | 5.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | 赤 | 水 | 80.00 | 黄 | 上白糖 | 1.50 | | |
| 黄 | 水 | 30.00 | 赤 | 信州みそ | 8.00 | 赤 | ささみフレーク | 10.00 | 黄 | トウバンジャン | 0.05 | | |
| 赤 | ひじき(乾) | 0.50 | 赤 | 削り節 | 2.00 | 緑 | キャベツ | 27.00 | 赤 | 油揚げ | 5.00 | | |
| 赤 | ツナ | 8.00 | 水 | 水 | 100.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | 赤 | 豆腐 | 20.00 | | |
| 赤 | くきわかめ(乾・細め) | 0.50 | | | | 緑 | きゅうり | 11.00 | 赤 | 板こんにやく | 15.00 | | |
| 緑 | にんじん | 6.00 | | | | 緑 | こいロしょうゆ | 1.70 | 緑 | たまねぎ | 22.00 | | |
| 緑 | ホールコーン | 6.00 | | | | 黄 | 酢 | 1.70 | 緑 | にんじん | 11.00 | | |
| 黄 | 酢 | 2.00 | | | | 黄 | 上白糖 | 2.00 | 緑 | しょうが | 1.00 | | |
| 黄 | 塩 | 0.20 | | | | 赤 | 信州みそ | 1.00 | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | | |
| 黄 | 上白糖 | 0.50 | | | | 黄 | ごま油 | 0.10 | 緑 | こいロしょうゆ | 1.50 | | |
| 黄 | オリーブオイル | 0.50 | | | | 黄 | すりごま | 2.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 3.00 | | |
| | | | | | | | | | 黄 | 塩 | 0.20 | | |
| | | | | | | | | | 黄 | 片栗粉 | 1.00 | | |
| | | | | | | | | | 黄 | 削り節 | 1.00 | | |
| | | | | | | | | | 黄 | こんぶ(だし用) | 0.30 | | |
| | | | | | | | | | 水 | 水 | 100.00 | | |

たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのものになる

赤「体をつくるもの」

緑「体の調子をととのえるもの」

黄「はたらく力になるもの」

献立に使用している食品を記載しています。

中学年(3・4年生)の量です。中学生は、約1.3倍の量です。

食べ物の三色分けを書いています。

☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。

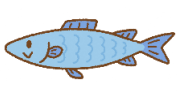
5月5日 端午の節句

子どもの健やかな成長をお祝いする日です。縁起物のかしわもちやちまきを食べる風習があります。

使用量は小学校中学年の分量で記載しており、中学校では1.3倍の分量で提供します。

パン・魚・肉などで1つ当たりの大きさが小学校と異なるものは、色掛けして中学校の大きさを表示しています。

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

| 5月18日(月) | | 703kcal | 5月19日(火) | | 732kcal | 5月20日(水) | | 749kcal | 5月21日(木) | | 734kcal | 5月22日(金) | | 736kcal |
|---|------------|---------|--|------------|---------|------------------------------------|------------|---------|--------------------------------------|------------|---------|--|------------|---------|
| | | 30.2g | | | 29.2g | | | 29.5g | | | 30.5g | | | 37.6g |
| 牛乳 ご飯 ぶたキムチ ワンタンスープ | | | 牛乳 ご飯 とり肉の七味焼き ひじきの炒め煮 はんぺんのすまし汁 | | | 牛乳 ご飯 キンパの具 手巻きのり フォー | | | 牛乳 黒糖食パン 豆乳チャウダー コールスローサラダ | | | 牛乳 ご飯 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草ともやしの土佐和え 具だくさんみそ汁 | | |
| 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) |
| 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 |
| 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 黒糖パン(50g) | 2枚 | 黄 | 米 | 80.00 |
| 赤 | ぶた肉 | 40.00 | 赤 | とり肉(60g) | 1切 | 赤 | 牛肉 | 30.00 | 赤 | とり肉 | 30.00 | 赤 | さげ(60g) | 1切 |
| 黄 | 米油 | 0.50 | 黄 | 酒 | 1.00 | 緑 | にんにく | 0.20 | 赤 | ショルダーベーコン | 2.50 | 赤 | 酒 | 2.00 |
| 緑 | しょうが | 0.70 | 黄 | 塩 | 0.10 | 黄 | 米油 | 0.50 | 赤 | 塩 | 0.40 | 赤 | みりん | 1.00 |
| 緑 | にんにく | 0.30 | 緑 | しょうが | 0.20 | 黄 | 三温糖 | 0.50 | 赤 | こしょう | 0.02 | 赤 | 信州みそ | 4.00 |
| 緑 | たまねぎ | 33.00 | 緑 | 葉ねぎ | 2.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 0.50 | 黄 | 白ワイン | 1.00 | 黄 | 三温糖 | 0.80 |
| 緑 | もやし | 30.00 | 緑 | にんにく | 0.30 | 緑 | みりん | 1.00 | 黄 | マカロニ(フジリ) | 5.00 | 黄 | ノンエッグマヨネーズ | 5.00 |
| 緑 | ニラ | 8.00 | 緑 | 七味唐辛子 | 0.01 | 緑 | もやし | 30.00 | 緑 | にんじん | 16.00 | 緑 | ほうれん草 | 11.00 |
| 緑 | キムチ | 20.00 | 黄 | 三温糖 | 1.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 緑 | たまねぎ | 44.00 | 緑 | もやし | 20.00 |
| | こいロしょうゆ | 3.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.50 | 緑 | こまつな(精華町産) | 11.00 | 緑 | パセリ(乾) | 0.02 | 緑 | にんじん | 6.00 |
| | 酒 | 1.00 | 黄 | ごま油 | 0.10 | 黄 | 三温糖 | 1.00 | 緑 | ホールコーン | 10.00 | 緑 | こいロしょうゆ | 2.00 |
| 黄 | 上白糖 | 0.50 | 黄 | みりん | 1.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.00 | 緑 | クリームコーン | 40.00 | 黄 | 上白糖 | 1.00 |
| | 酢 | 2.00 | 黄 | いりごま | 0.50 | 黄 | コチジャン | 1.00 | 赤 | 豆乳 | 30.00 | 赤 | ぶた肉 | 20.00 |
| | トウバンジャン | 0.05 | 黄 | 片栗粉 | 0.30 | 黄 | いりごま | 0.50 | 赤 | スープベースチキン | 8.00 | 赤 | にんじん | 8.00 |
| 黄 | ワンタン | 6.00 | 黄 | 水 | 4.00 | 黄 | ごま油 | 0.50 | 赤 | 水 | 20.00 | 赤 | 板こんにやく | 10.00 |
| 赤 | とり肉 | 10.00 | 赤 | ひじき(乾) | 2.00 | 酒 | 酒 | 0.50 | 緑 | キャベツ | 33.00 | 赤 | たまねぎ(精華町産) | 22.00 |
| 緑 | しめじ | 10.00 | 緑 | にんじん | 5.00 | 緑 | きざみたくあん | 10.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 赤 | キャベツ | 22.00 |
| 緑 | たまねぎ | 33.00 | 赤 | 油揚げ | 3.00 | 赤 | 手巻きのり(個) | 1袋 | 緑 | きゅうり | 6.00 | 赤 | 葉ねぎ | 3.00 |
| 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | 黄 | 三温糖 | 1.40 | 黄 | フォー | 6.00 | 赤 | 酢 | 1.00 | 赤 | 信州みそ | 8.00 |
| | 塩 | 0.40 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.00 | 赤 | とり肉 | 15.00 | 黄 | 塩 | 0.10 | 赤 | 削り節 | 2.00 |
| | こしょう | 0.03 | 赤 | 水 | 7.00 | 酒 | 酒 | 1.00 | 黄 | こしょう | 0.01 | 赤 | 水 | 100.00 |
| | うすロしょうゆ | 3.00 | 赤 | はんぺん | 15.00 | 緑 | たまねぎ(精華町産) | 27.00 | 黄 | 上白糖 | 0.20 | | | |
| | スープベースチキン | 5.00 | 緑 | えのきたけ | 11.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 黄 | ノンエッグマヨネーズ | 5.00 | | | |
| | 水 | 100.00 | 緑 | にんじん | 11.00 | 緑 | チンゲンサイ | 11.00 | | | | | | |
| | | | 緑 | たまねぎ(精華町産) | 33.00 | 緑 | スープベースチキン | 7.00 | | | | | | |
| | | | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 1.00 | | | | | | |
| | | | 緑 | うすロしょうゆ | 3.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 2.00 | | | | | | |
| | | | 黄 | 塩 | 0.30 | 黄 | 塩 | 0.30 | | | | | | |
| | | | 黄 | こんぶ(だし用) | 0.30 | 黄 | こしょう | 0.02 | | | | | | |
| | | | 黄 | 削り節 | 1.00 | 黄 | 水 | 100.00 | | | | | | |
| | | | 黄 | 水 | 100.00 | | | | | | | | | |
| <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 19日 食育の日献立 ~姿を変える食べ物~ 魚の変身!「はんぺん」 </div>  | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月25日(月) | | 808kcal | 5月26日(火) | | 730kcal | 5月27日(水) | | 734kcal | 5月28日(木) | | 785kcal | 5月29日(金) | | 736kcal |
| | | 28.8g | | | 29.8g | | | 35.5g | | | 26.3g | | | 34.0g |
| 牛乳 ご飯 洋風きんぴら ビーフンスープ | | | 牛乳 ご飯 関東煮 あっさり漬け | | | 牛乳 炊き込みご飯 さわらの幽庵ダレ 豆腐のみそ汁 | | | 牛乳 麦ご飯 きらきらポークカレー フルーツヨーグルト | | | 牛乳 ご飯 ぶた肉の生姜炒め わかめと油揚げのみそ汁 | | |
| 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) | 分類 | 食品名 | 使用量(g) |
| 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 | 赤 | 牛乳 飲用 | 1本 |
| 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 75.00 | 黄 | 米 | 80.00 | 黄 | 米 | 80.00 |
| 黄 | じゃがいも | 77.00 | 赤 | とり肉 | 30.00 | 赤 | とり肉 | 10.00 | 黄 | 大麦 | 5.00 | 赤 | ぶた肉 | 50.00 |
| 黄 | 米油 | 6.00 | 赤 | 厚揚げ | 30.00 | 赤 | 油揚げ | 5.00 | 赤 | ぶた肉 | 30.00 | 赤 | たまねぎ | 58.00 |
| 赤 | 牛肉 | 15.00 | 赤 | 板こんにやく | 15.00 | 緑 | にんじん | 4.00 | 黄 | オリーブオイル | 1.00 | 赤 | つきこんにやく | 25.00 |
| 赤 | ぶた肉 | 15.00 | 赤 | さつま揚げ | 15.00 | 緑 | ごぼう | 5.00 | 赤 | 赤ワイン | 1.00 | 赤 | にんじん | 19.00 |
| 赤 | つきこんにやく | 15.00 | 緑 | にんじん | 18.00 | 黄 | うすロしょうゆ | 3.00 | 赤 | 塩 | 0.10 | 赤 | しょうが | 3.00 |
| 緑 | にんじん | 22.00 | 緑 | 大根 | 75.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 3.00 | 赤 | こしょう | 0.03 | 赤 | こいロしょうゆ | 4.00 |
| 緑 | さやいんげん | 8.00 | 黄 | 三温糖 | 2.00 | 黄 | みりん | 1.00 | 赤 | にんにく | 0.30 | 黄 | 上白糖 | 1.00 |
| 緑 | 塩 | 0.10 | 黄 | うすロしょうゆ | 2.30 | 黄 | 酒 | 2.30 | 赤 | しょうが | 0.60 | 黄 | 酒 | 1.00 |
| 緑 | こいロしょうゆ | 3.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.30 | 赤 | さわら(60g) | 1切 | 赤 | カレー粉 | 0.50 | 黄 | 米油 | 0.50 |
| 黄 | 一味唐辛子 | 0.01 | 黄 | みりん | 1.00 | 赤 | みりん | 1.00 | 赤 | たまねぎ(精華町産) | 88.00 | 赤 | 油揚げ | 8.00 |
| 黄 | 三温糖 | 1.00 | 黄 | 酒 | 1.00 | 黄 | 三温糖 | 1.00 | 赤 | にんじん | 27.00 | 赤 | たまねぎ | 23.00 |
| | みりん | 1.00 | 黄 | 削り節 | 1.00 | 黄 | 酒 | 0.80 | 赤 | じゃがいも | 44.00 | 赤 | カットわかめ(乾) | 0.50 |
| | 酒 | 1.00 | 黄 | 水 | 30.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 2.20 | 赤 | セロリー | 2.00 | 赤 | にんじん | 6.00 |
| 赤 | とり肉 | 15.00 | 緑 | キャベツ | 33.00 | 緑 | ゆず果汁 | 0.30 | 赤 | りんご | 3.00 | 赤 | 葉ねぎ | 3.00 |
| 黄 | ビーフン | 3.00 | 緑 | きゅうり | 16.00 | 黄 | 片栗粉 | 0.40 | 赤 | チャツネ | 2.00 | 赤 | 信州みそ | 8.00 |
| 緑 | たまねぎ(精華町産) | 16.00 | 緑 | にんじん | 6.00 | 黄 | 水 | 0.50 | 赤 | ローリエ | 0.01 | 赤 | 削り節 | 2.00 |
| 緑 | にんじん | 8.00 | 赤 | きざみこんぶ | 0.20 | 赤 | 豆腐 | 25.00 | 赤 | 塩 | 0.60 | 赤 | 水 | 100.00 |
| 緑 | キャベツ | 11.00 | 黄 | 上白糖 | 1.00 | 緑 | たまねぎ | 33.00 | 赤 | こいロしょうゆ | 2.00 | | | |
| 緑 | もやし | 10.00 | 黄 | こいロしょうゆ | 1.50 | 緑 | にんじん | 11.00 | 赤 | ウスターソース | 1.00 | | | |
| 緑 | しいたけ | 4.00 | | | | 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | 赤 | トンカツソース | 2.00 | | | |
| 緑 | 葉ねぎ | 3.00 | | | | 赤 | カットわかめ(乾) | 0.50 | 赤 | ケチャップ | 5.00 | | | |
| | 酒 | 0.50 | | | | 赤 | 信州みそ | 8.00 | 黄 | スープベースチキン | 10.00 | | | |
| | 塩 | 0.30 | | | | 赤 | 削り節 | 2.00 | 黄 | ターメリック | 0.01 | | | |
| | うすロしょうゆ | 3.00 | | | | 赤 | 水 | 100.00 | 黄 | 米粉 | 3.00 | | | |
| | スープベースチキン | 4.00 | | | | | | | 黄 | 水 | 30.00 | | | |
| | 水 | 100.00 | | | | | | | 緑 | パン缶 | 15.00 | | | |
| | | | | | | | | | 緑 | もも缶 | 15.00 | | | |
| | | | | | | | | | 緑 | みかん缶 | 20.00 | | | |
| | | | | | | | | | 赤 | ヨーグルト(加糖) | 30.00 | | | |
| | | | | | | | | | 赤 | もも缶シロップ | 5.00 | | | |