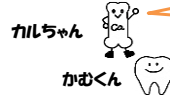




6月の予定献立表(小学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

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)	6月1日(月)	574kcal 23.7g	6月2日(火)	586kcal 27.1g	6月3日(水)	580kcal 26.3g	6月4日(木)	607kcal 30.9g
こんだて		たべものの 三分分け	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんと じゃがいものものに とりごもくみそしる	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ごはん ごもくきんぴら とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんと じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんと じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんと じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんと じゃがいもの みそしる
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 (あか) の たべもの		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	からだをつくるものになる		黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	70.00
赤 ぶた肉	20.00			赤 ぶた肉	20.00	赤 ぶた肉	30.00	黄 米	30.00
黄 米油	0.50			黄 米油	0.50	赤 さつま揚げ	10.00	赤 ツナ	15.00
緑 切り干し大根	5.00			緑 しょうが	1.00	緑 にんじん	16.00	赤 大豆(乾)	10.00
黄 じゃがいも	44.00			緑 たけのこ(水煮)	20.00	緑 ごぼう	33.00	赤 にんじん	11.00
緑 にんじん	8.00			緑 ビーマン	22.00	緑 つきこんにやく	25.00	緑 しょうが	1.00
黄 つきこんにやく	10.00			緑 赤ビーマン	16.00	黄 一味唐辛子	0.01	緑 こいロしようゆ	2.00
黄 三温糖	1.50			酒	3.00	酒	1.00	酒	2.00
うすロしようゆ	4.00			黄 上白糖	1.00	こいロしようゆ	5.00	黄 三温糖	1.50
酒	1.00			黄 オイスターソース	1.00	黄 三温糖	2.00	赤 きびなご	40.00
削り節	0.30			こいロしようゆ	4.00	みりん	1.00	黄 片栗粉	6.00
水	20.00			黄 片栗粉	0.50	赤 とり肉	15.00	黄 米油	4.00
赤 とり肉	15.00			水	1.00	赤 豆腐	20.00	黄 おつゆふ	1.00
緑 たまねぎ(精華町産)	22.00			赤 とり肉	15.00	緑 大根	16.00	黄 じゃがいも(精華町産)	32.00
緑 にんじん	11.00			赤 もやし	10.00	緑 たまねぎ	16.00	緑 にんじん	11.00
緑 もやし	20.00			緑 えのきたけ	8.00	緑 にんじん	11.00	緑 たまねぎ(精華町産)	16.00
赤 カットわかめ(乾)	0.50			赤 たまねぎ	32.00	緑 葉ねぎ	3.00	赤 葉ねぎ	3.00
赤 葉ねぎ	3.00			赤 カットわかめ(乾)	0.30	塩	0.30	赤 信州みそ	5.00
赤 信州みそ	8.00			塩	0.30	うすロしようゆ	3.00	赤 赤みそ	3.00
削り節	2.00			こしょう	0.03	削り節	1.00	削り節	3.00
水	100.00			うすロしようゆ	3.00	こんぶ(だし用)	0.30	水	100.00
				黄 ごま油	0.50	水	100.00		
				黄 すりごま	0.50				
				黄 スープベースチキン	4.00				
				水	100.00				
6月5日(金)	601kcal 26.0g	6月8日(月)	611kcal 25.2g	6月9日(火)	685kcal 26.5g	6月10日(水)	587kcal 28.7g	6月11日(木)	600kcal 25.4g
ぎゅうにゅう こくとうパン ミートグラタン ポトフ		ぎゅうにゅう ごはん こうやどんのぐ レタススープ		ぎゅうにゅう ごはん ピリからとりにくじゃが だいずのカリポリあげ		ぎゅうにゅう コッペパン ぶたにくのケチャップいため こめコマカロニのスープ		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのうめソース こまつなのおひたし ちくわのみそしる	ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) じゃびやめり きゅうりのすのもの
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	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 黒糖パン(80g)	1枚	黄 米	80.00	黄 米	80.00	赤 コッペパン(60g)	1個	黄 米	80.00
黄 マカロニ(シェル)	10.00	赤 ぶたミンチ	40.00	赤 とり肉	40.00	赤 ぶた肉	50.00	赤 とり肉(50g)	1切
赤 牛ミンチ	10.00	緑 にんじん	16.00	酒	1.50	こしょう	0.03	塩	0.10
赤 ぶたミンチ	10.00	緑 葉ねぎ	8.00	黄 じゃがいも(精華町産)	66.00	赤 ワイン	1.00	こしょう	0.02
緑 たまねぎ	55.00	緑 たまねぎ	27.00	黄 系こんにやく	15.00	黄 米油	0.50	酒	0.80
黄 米油	0.50	赤 高野豆腐(寿司用)	2.50	緑 にんじん	16.00	黄 じゃがいも	32.00	緑 ねり梅	4.50
緑 ケチャップ	7.00	緑 切り干し大根	2.50	緑 たまねぎ(精華町産)	44.00	緑 たまねぎ	44.00	黄 上白糖	1.50
緑 トマトピューレー	8.00	緑 しょうが	0.50	緑 キムチ	15.00	緑 にんじん	8.00	緑 こいロしようゆ	2.50
緑 トマト水煮	1.80	黄 米油	0.50	緑 ニラ	4.00	緑 ビーマン	8.00	赤 花かつお	0.10
塩	0.10	こしょう	0.01	黄 三温糖	2.00	緑 ケチャップ	10.00	緑 こまつな(精華町産)	15.00
こしょう	0.01	黄 三温糖	1.80	こいロしようゆ	5.00	黄 スターソース	1.00	緑 にんじん	6.00
緑 パセリ(乾)	0.02	赤 赤みそ	6.00	みりん	2.00	緑 トンカツソース	1.00	緑 もやし	20.00
赤 ピザ用チーズ	10.00	こいロしようゆ	0.50	コチジャン	0.30	黄 片栗粉	0.30	こいロしようゆ	2.00
紙カップ	1個	みりん	0.30	水	20.00	黄 米粉マカロニ(星形)	4.00	黄 上白糖	1.00
赤 ワインナー(2cmカット)	20.00	酒	0.50	赤 大豆(乾)	12.00	黄 ショルダーベーコン	5.00	赤 ちくわ	5.00
黄 じゃがいも	27.00	黄 カレー粉	0.20	黄 片栗粉	4.50	緑 キャベツ	22.00	緑 たまねぎ(精華町産)	44.00
緑 にんじん	11.00	黄 ごま油	0.30	赤 かえりじゃこ	2.00	緑 たまねぎ	27.00	緑 えのきたけ	11.00
緑 たまねぎ	22.00	黄 片栗粉	0.50	黄 米油	2.00	緑 にんじん	11.00	緑 にんじん	11.00
緑 キャベツ	22.00	赤 とり肉	15.00	黄 上白糖	1.00	緑 パセリ(乾)	0.02	緑 葉ねぎ	3.00
緑 セロリー	3.00	緑 にんじん	11.00	こいロしようゆ	1.50	塩	0.30	赤 信州みそ	8.00
塩	0.30	緑 たまねぎ	22.00	黄 いりごま	1.00	こしょう	0.02	削り節	2.00
こしょう	0.03	緑 セロリー	3.00			うすロしようゆ	3.00	水	100.00
うすロしようゆ	1.50	緑 レタス	17.00			黄 スープベースチキン	5.00		
ローリエ	0.01	白ワイン	1.00			水	100.00		
スープベースチキン	5.00	塩	0.30						
白ワイン	0.50	こしょう	0.03						
水	60.00	うすロしようゆ	3.00						
		黄 スープベースチキン	5.00						
		水	100.00						

たべものの三分分け

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちょうしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのもになる

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。

食べ物の三分分けを書いています。

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」

☆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。

虫歯予防デー

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」
よくかんで食べよう!

歯と口の健康週間

給食でも、かみごたえのある食べ物や歯を強くするために必要なカルシウムを多く取り入れた1週間となっています。

入梅(6月11日)
梅雨の季節に入ることを入梅といいます。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

6月15日(月)		590kcal 21.8g		6月16日(火)		570kcal 31.3g		6月17日(水)		696kcal 20.4g		6月18日(木)		651kcal 29.7g		6月19日(金)		647kcal 24.8g		6月22日(月)		569kcal 29.2g				
ぎゅうにゅう きなこパン ポテトサラダ ミネストローネ				ぎゅうにゅう ごはん ちゃんちゃんやき しらにわん				ぎゅうにゅう むぎごはん さらさらチキンカレー フルーツしらたま				ぎゅうにゅう ごはん とりにくのおおとうみそ しおぶたじ				ぎゅうにゅう しよくパン ハムカツ あじつきやさい オニオンスープ				ぎゅうにゅう たごめし さわらのてりやき とうがんのみそしる						
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	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	小型コッペパン(40g)	1個	黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	食パン(80g)	1枚	黄	米	70.00	黄	米	70.00			
黄	米油	6.00	赤	さけ(角切り)	55.00	黄	大麦	5.00	赤	とりにく	30.00	赤	とりにく(50g)	1切	赤	厚切りハム(40g)	1枚	赤	たご	15.00	赤	油揚げ	8.00			
赤	きな粉	7.00	緑	しょうが	0.30	赤	オリーブオイル	1.00	黄	オリーブオイル	1.00	緑	青とう(精華町産)	15.00	黄	小麦粉	10.00	赤	しょうが	0.50	赤	しょうが	0.50			
黄	上白糖	6.00	酒	1.00	黄	赤ワイン	1.00	黄	赤ワイン	1.00	緑	米油	0.50	黄	パン粉	15.00	赤	塩	0.20	赤	塩	0.20	赤	塩	0.20	
黄	塩	0.03	緑	キャベツ	21.00	黄	塩	0.10	黄	塩	0.10	黄	こいロしようゆ	1.00	黄	米油	9.00	赤	うすロしようゆ	3.00	赤	うすロしようゆ	3.00	赤	うすロしようゆ	3.00
黄	じゃがいも(精華町産)	55.00	緑	たまねぎ	21.00	緑	こしょう	0.03	黄	こしょう	0.03	黄	三温糖	1.00	緑	キャベツ	32.00	赤	こいロしようゆ	1.00	赤	こいロしようゆ	1.00	赤	こいロしようゆ	1.00
緑	きゅうり	6.00	緑	にんじん	6.00	緑	にんじん	0.30	緑	にんじん	0.30	黄	みりん	1.00	緑	トンカツソース	2.50	赤	みりん	2.00	赤	みりん	2.00	赤	みりん	2.00
緑	たまねぎ	8.00	黄	にんにく	0.50	緑	しょうが	0.60	緑	しょうが	0.60	赤	酒	1.00	赤	ケチャップ	1.00	赤	酒	2.00	赤	酒	2.00	赤	酒	2.00
緑	にんじん	7.00	黄	米油	5.00	黄	カレー粉	0.50	赤	カレー粉	0.50	赤	信用みそ	3.00	赤	ケチャップ	1.00	赤	信用みそ	8.00	赤	信用みそ	8.00	赤	信用みそ	8.00
塩	こしょう	0.01	赤	信州みそ	5.00	緑	たまねぎ(精華町産)	88.00	赤	たまねぎ(精華町産)	88.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	1.00	赤	ぶた肉	1.00	赤	ぶた肉	1.00
酢	ノンエッグマヨネーズ	7.00	黄	こいロしようゆ	1.00	緑	にんじん	27.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
赤	ぶた肉	15.00	黄	酒	2.00	黄	じゃがいも(精華町産)	44.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
赤	ショルダーベーコン	5.00	黄	上白糖	1.50	緑	セロリー	2.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
緑	キャベツ	33.00	赤	にんじん	11.00	緑	りんご	3.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
緑	にんじん	16.00	緑	たまねぎ	22.00	赤	ちんご	4.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
緑	たまねぎ	44.00	緑	葉ねぎ	3.00	黄	ローリエ	0.01	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
緑	たまねぎ	44.00	緑	つきこんやく	10.00	黄	塩	0.60	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
緑	バセリ(乾)	0.02	黄	うすロしようゆ	3.00	赤	こいロしようゆ	2.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
塩	こしょう	0.30	黄	塩	0.30	赤	ウスターソース	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
こしょう	ケチャップ	5.00	黄	塩	0.30	赤	トンカツソース	2.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
うすロしようゆ	ケチャップ	5.00	黄	こしょう	0.02	赤	ケチャップ	5.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
スープベースチキン	うすロしようゆ	1.00	黄	削り節	2.00	赤	スープベースチキン	10.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
トマト水煮	削り節	2.00	黄	水	100.00	赤	ターメリック	0.01	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
水	水	100.00	黄	米粉	3.00	赤	水	30.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			緑	みかん缶	20.00	赤	みかん缶	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			緑	もも缶	15.00	赤	もも缶	15.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			緑	パイ缶	15.00	赤	パイ缶	15.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			黄	白玉団子(デザート用)	20.00	赤	白玉団子(デザート用)	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			黄	上白糖	3.00	赤	上白糖	3.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			黄	塩	0.05	赤	塩	0.05	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			黄	もも缶シロップ	1.00	赤	もも缶シロップ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00
			黄	水	7.00	赤	水	7.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	信用みそ	1.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00

夏至の献立

19日 食育の日献立
～姿を変える食べ物～
お肉の変身! 「ハム」

夏至(6月21日)
田植えの後、タコの足の吸盤のように根付いて欲しいという豊作の願いから、関西ではタコを食べる風習があります。また、夏が旬の冬瓜は水分が多く、夏バテ予防に最適です。今年の夏至は6月21日です。

6月23日(火)		604kcal 22.5g		6月24日(水)		582kcal 24.7g		6月25日(木)		579kcal 22.0g		6月26日(金)		663kcal 29.0g		6月29日(月)		676kcal 24.9g		6月30日(火)		658kcal 26.5g	
ぎゅうにゅう ごはん ハンシュドポーク レモンサラダ				ぎゅうにゅう ごはん なすとぶたにくのみそいため ゆかりあえ				ぎゅうにゅう ごはん とりにくとれんこんの しおこうじため なめこのみそしる				ぎゅうにゅう キムタクごはん あつあげのそぼろあんかけ わかめとコンのサラダ				ぎゅうにゅう ごはん チキンとまめのトマトにこみ コンソテー				ぎゅうにゅう ごはん さばのさいきょうに えのきのすましじる みなづき			
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	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	赤	米	80.00	赤	米	80.00	赤	米	80.00	黄	米	75.00	黄	米	80.00	赤	米	80.00	赤	米	80.00
赤	ぶた肉	40.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	ショルダーベーコン	7.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	ぶた肉	30.00
塩	こしょう	0.10	黄	米油	0.50	赤	しょうが	0.50	赤	しょうが	0.50	赤	キムチ	20.00	赤	ミックスビーンズ	30.00	赤	しょうが	0.50	赤	しょうが	0.50
黄	米油	0.50	赤	厚揚げ	40.00	赤	酒	1.00	赤	酒	1.00	赤	たまねぎ	15.00	赤	酒	1.00	赤	酒	1.00	赤	酒	1.00
緑	にんじん	22.00	赤	なす(精華町産)	72.00	赤	こいロしようゆ	0.50	赤	こいロしようゆ	0.50	黄	米油	0.50	黄	じゃがいも(精華町産)	45.00	赤	白みそ	6.00	赤	白みそ	6.00
緑	たまねぎ(精華町産)	88.00	赤	たまねぎ(精華町産)	32.00	赤	れんこん	26.00	赤	れんこん	26.00	赤	コチジャン	0.20	赤	にんじん	11.00	赤	信州みそ	0.60	赤	信州みそ	0.60
黄	ウスターソース	4.00	赤	しょうが	1.00	赤	たまねぎ	22.00	赤	たまねぎ	22.00	赤	うすロしようゆ	1.50	赤	たまねぎ	32.00	赤	三温糖	5.00	赤	三温糖	5.00
緑	ケチャップ	9.00	赤	信州みそ	6.00	赤	にんじん	16.00	赤	にんじん	16.00	赤	みりん	1.00	赤	トマト水煮	15.00	赤	うすロしようゆ	2.00	赤	うすロしようゆ	2.00
緑	トマトピューレー	6.00	赤	みりん	1.00	赤	塩こうじ	2.00	赤	塩こうじ	2.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	チリパウダー	0.10	赤	水	20.00	赤	水	20.00
こいロしようゆ	酒	1.00	赤	酒	1.00	赤	こいロしようゆ	1.00	赤	こいロしようゆ	1.00	赤	厚揚げ	70.00	赤	オリーブオイル	1.00	赤	かまぼこ	8.00	赤	かまぼこ	8.00
塩	こしょう	0.20	黄	こいロしようゆ	1.50	赤	酒	2.00	赤	酒	2.00	赤	たまねぎ	27.00	赤	ケチャップ	8.00	赤	にんじん	11.00	赤	にんじん	11.00
こしょう	赤ワイン	1.00	黄	上白糖	2.00	赤	上白糖	1.00	赤	上白糖	1.00	赤	こまつな(精華町産)	22.00	赤	ウスターソース	2.00	赤	えのきたけ	8.00	赤	えのきたけ	8.00
バター	黄	4.00	黄	トウモロコシ	0.05	赤	みりん	1.00	赤	みりん	1.00	赤	にんじん	11.00	赤	トンカツソース	2.00	赤	カットわかめ(乾)	0.30	赤	カットわかめ(乾)	0.30
小麦粉	黄	4.00	黄	片栗粉	1.00	赤	米油	0.50	赤	米油	0.50	赤	しょうが	0.60	赤	塩	0.30	赤	たまねぎ(精華町産)	27.00	赤	たまねぎ(精華町産)	27.00
スープベースチキン	黄	5.00	赤	水	30.00	赤	なめこ(水煮)	8.00	赤	なめこ(水煮)	8.00	赤	上白糖	1.50	赤	こしょう	0.50	赤	緑	3.00	赤	緑	3.00
水	黄	80.00	赤	キャベツ	36.00	赤	ちくわ	10.00	赤	ちくわ	10.00	赤	塩	0.20	赤	黄	0.50	赤	黄	3.00	赤	黄	3.00
緑	キャベツ	33.00	赤	にんじん	6.00	赤	にんじん	11.00	赤	にんじん	11.00	赤	こいロしようゆ	2.00	赤	水	3.00	赤	水	3.00	赤	水	3.00
緑	にんじん	6.00	赤	ゆかり	0.20	赤	キャベツ	16.00	赤	キャベツ	16.00	赤	うすロしようゆ	3.00	赤	赤	3.00	赤	赤	3.00	赤	赤	3.00
緑	ホールコーン	10.00	赤	塩	0.10	赤	たまねぎ	22.00	赤	たまねぎ	22.00	赤	みりん	1.00	赤	赤	3.00	赤	赤	3.00	赤	赤	3.00
黄	オリーブオイル	0.50	赤	ゆかり	0.10	赤	信州みそ	8.00	赤	信州みそ	8.00	赤	片栗粉	1.00	赤	赤	3.00	赤	赤	3.00	赤	赤	3.00
酢	レ																						