

月	火	水	木	金
<p><b>【かながわ産品学校給食デー】</b> 県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物への理解を深め、大切に育てることを目的として実施する献立です。この日の県内産食材は、米、大根、ほうれん草、牛乳の予定です。</p> 	<p>1日 麦ごはん いかのチリソース もやしとうま煮 寒天の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>753kcal 34.2g</p>	<p>2日 ロールパン★(小) ポテトのクリーム煮(乳)(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳)</p> <p>828kcal 29.6g</p>	<p>3日 麦ごはん いわしのかば焼き* ごま酢あえ さつま汁 いり大豆 牛乳★(乳)</p> <p>777kcal 32.2g</p>	
<p>6日 麦ごはん チキンストロガノフ(乳)(小) じゃこ大根 牛乳★(乳)</p> <p>863kcal 31.4g</p>	<p>7日 麦ごはん まぐろのみそがらめ* 春雨の塩炒め 豆腐と大根のとうみ汁 牛乳★(乳)</p> <p>783kcal 39.5g</p>	<p>8日 豚キムチ丼(麦ごはん) もずくの中華スープ ぼんかん 牛乳★(乳)</p> <p>773kcal 36.0g</p>	<p>9日 麦ごはん とり肉のオニオンソース 切り干し大根のベーコン煮* カレーすいとん(小) 牛乳★(乳)</p> <p>893kcal 37.5g</p>	<p>10日 かながわ産品学校給食デー 麦ごはん さけの塩焼き 肉じゃが 冬野菜のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>822kcal 39.0g</p>
<p>13日 麦ごはん あじフライ(小) 中濃ソース スタミナ炒め 生姜コンソメスープ* 牛乳★(乳)</p> <p>907kcal 37.7g</p>	<p>14日 小松菜入りそばごはん(麦ごはん) 塩だれ野菜 けんちん汁* 牛乳★(乳)</p> <p>760kcal 34.8g</p>	<p>15日 麦ごはん とり肉のてり焼き 根菜のごまサラダ 豚肉と白菜のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>813kcal 39.6g</p>	<p>16日 麦ごはん ミートボールカレー(小) 野菜ソテー ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>886kcal 29.5g</p>	<p>17日 五目ごはん(しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ(小) 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>854kcal 36.8g</p>
<p>20日 肉丼(麦ごはん) ポイル野菜 ごまドレッシング 青菜とハムのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>828kcal 36.3g</p>	<p>21日 麦ごはん さばのねぎみそかけ 白菜のおかか煮 わかめスープ 牛乳★(乳)</p> <p>788kcal 31.0g</p>	<p>22日 ごはん とんかつ(小) 中濃ソース ひじきのサラダ* ミネストローネ 牛乳★(乳)</p> <p>910kcal 27.1g</p>	<p>※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください。学校からの配布物などでご確認ください。</p>	
<p>27日 カレーミートサンド(丸パン★)(小) ジャーマンポテト コーンクリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳)</p> <p>794kcal 36.9g</p>	<p>28日 麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 三色ナムル 豆腐のみそ汁 いちごヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>836kcal 35.6g</p>	<p><b>学校給食レシピ動画を新たに公開します！</b></p> <p>*がついた料理のほか、学校給食で提供しているレシピとレシピ動画を公開中です。新たに、切り干し大根のベーコン煮、肉団子中華スープ、過去の献立コンクール市長賞受賞献立から野菜入りスタミナ丼のレシピ動画を2月中旬に公開します。</p> <p>『川崎市 学校給食レシピ』又は『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索してください。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>		

県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。キャベツ、小松菜、大根については、県内を含む複数の産地より調達します。市内産の野菜は、10日の冬野菜のみそ汁の「大根」と「ほうれん草」です。(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。

**学校給食費の口座振替日(納期限)**


【第8期】(1月分)  
1月31日(火)


【第9期】(2・3月分)  
2月28日(火)


※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。

**給食での食物アレルギー情報について**

「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示(卵、乳、小麦)を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。

  
卵


  
乳

  
小麦

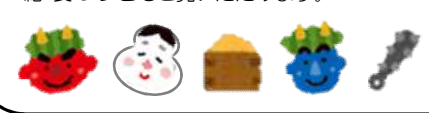
※表示義務のある7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、えび、かに、落花生、そばの4品目は給食では使用しません。

食物アレルギーの情報や給食で使用している食材の情報については、HPに掲載しています。\*

※給食の食材の産地、放射能検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。



▲詳細はこちら



○裏側の給食センターだよりもご覧ください。

← 左側は広告欄です。川崎市の学校給食の掲載内容とは関係ありません。

令和5年 2月分献立表(詳細版)

川崎市北部学校給食センター E献立

※給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

		1日(水)		2日(木)		3日(金)										
		麦ごはん いかのチリソース もやしのうま煮 寒天の中華スープ 牛乳		ロールパン ポテのクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳		麦ごはん いわしのかば焼き ごま酢あえ さつま汁 いり大豆 牛乳										
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     ※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。                      ※飲用牛乳は200ccです。                 </div>		<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8  <b>●いかのチリソース</b> 揚げ油 3.5 いか 70 酒 1 塩 0.3 ごしょう 0.03 片栗粉 10.5 油 0.5 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 長ねぎ 3.5 水 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 9 酢 0.5  <b>●もやしのうま煮</b> 油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 砂糖 1 しょうゆ 3.5 にんにく 7 もやし 58 片栗粉 0.8 たら 4  エネルギー 753 kcal	<b>●寒天の中華スープ</b> 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 水 2 こんにやく寒天 0.8 白菜 25 塩 0.9 ごしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10 ごま油 0.6  たんぱく質 34.2 g	<b>●ロールパン</b> ロールパン 60  <b>●ポテのクリーム煮</b> 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 エリンギ(冷) 10 塩 0.8 ごしょう 0.04 チーズ 5 水 12 ベンネマカロニ 55 調理用牛乳 15 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 じゃが芋 60 ゆで塩 5 さやいんげん(冷) 5  <b>●ジュリエンスープ</b> 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25  エネルギー 828 kcal	キャベツ 35 スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 塩 0.7 ごしょう 0.04  <b>●フルーツポンチ</b> ミックスフルーツ 80 ダイゼリー(みかん) 30  たんぱく質 29.6 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8  <b>●いわしのかば焼き</b> 揚げ油 2 いわし(フィレ・濃粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1  <b>●ごま酢あえ</b> 切り干し大根 3 もやし 15 きゅうり 10 にんじん 5 ホールコーン(冷) 10 ゆで塩 1 酢 1.2 砂糖 0.24 塩 2 しょうゆ 0.5 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5  <b>●さつま汁</b> 水 0.6 こんぶ 0.6  エネルギー 777 kcal	厚けずり節 4 油 0.5 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 15 赤みそ 5 油揚げ(冷) 6 水 25 じゃが芋 12 赤みそ 5 一味唐辛子 0.01  <b>●いり大豆</b> いり大豆(袋) 8  たんぱく質 32.2 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     節分の行事食                 </div>								
				エネルギー 753 kcal	たんぱく質 34.2 g	エネルギー 828 kcal	たんぱく質 29.6 g	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 32.2 g							
6日(月)	麦ごはん チキンストロガノフ じゃこ大根 牛乳	7日(火)	麦ごはん まぐろのみそがらめ 春雨の塩炒め 豆腐と大根のとろみ汁 牛乳	8日(水)	豚キムチ丼(麦ごはん) もずくの中華スープ ぼんかん 牛乳	9日(木)	麦ごはん とり肉のオニオンソース 切り干し大根のベーコン煮 カレーすいとん 牛乳	10日(金)	麦ごはん さけの塩焼き 肉じゃが 冬野菜のみそ汁 牛乳							
<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8  <b>●チキンストロガノフ</b> 油 0.7 とり肉(皮つき) 70 赤ワイン 4 たまねぎ 54 エリンギ(冷) 10 にんじん 30 水 30 たまねぎ 5 トマト水煮 1.1 塩 0.07 デミグラスソース 16 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 小麦粉 8 油 6.6 生クリーム 2.5  <b>●じゃこ大根(じゃこ)</b> ごま油 0.3 しらす干し 3  <b>●じゃこ大根(大根)</b> 大根 30  エネルギー 863 kcal	きゅうり 20 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 1.8 しょうゆ 0.6 ごま油 0.6	<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8  <b>●まぐろのみそがらめ</b> 揚げ油 3 まぐろ(角) 60 しょうが 0.5 しょうゆ 1.8 片栗粉 10.8 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1  <b>●春雨の塩炒め</b> 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 干しいたけ 0.1 たまねぎ 15 にんじん 5 塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2  エネルギー 783 kcal	<b>●豆腐と大根のとろみ汁</b> 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 15 とり肉(皮なし) 4 大根 33 しょうゆ 1.7 塩 0.9 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 長ねぎ 10 ほうれん草(冷) 5  <b>●もずくの中華スープ</b> 水 25 たまねぎ 15 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 塩 0.9 ごしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 0.7  エネルギー 773 kcal	もずく 10 チンゲン菜 5 ごま油 0.6  <b>●ぼんかん</b> ぼんかん 54	<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8  <b>●とり肉のオニオンソース</b> 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 酒 1.2 塩 0.2 ごしょう 0.02 片栗粉 12 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 水 5.8 しょうゆ 3.5 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1  <b>●切り干し大根のベーコン煮</b> 油 0.36 ベーコン 4.8 切り干し大根 10 にんじん 12 水 0.1 厚けずり節 1.2  エネルギー 893 kcal	砂糖 0.6 しょうゆ 3.3 みりん 1.2 さやいんげん(冷) 5  <b>●カレーすいとん</b> 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 15 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 たまねぎ 20 にんじん 15 もやし 20 しょうゆ 2.5 みりん 1.1 塩 0.7 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5 さやいんげん(冷) 5  <b>●冬野菜のみそ汁</b> こんぶ 0.6 厚けずり節 6 水 17 豆腐(冷) 30 油揚げ(冷) 8 白菜 20 赤みそ 5  エネルギー 822 kcal	白みそ 5 ほうれん草(市内産) 9 ゆで塩 4 油 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 こんにやく 14 にんじん 20 たまねぎ 20 水 2.5 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5 さやいんげん(冷) 5  エネルギー 822 kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     かながわ産品                      学校給食デー                 </div>	エネルギー 863 kcal	たんぱく質 31.4 g	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 36.0 g	エネルギー 893 kcal	たんぱく質 37.5 g	エネルギー 822 kcal	たんぱく質 39.0 g

13日(月)	麦ごはん あじフライ 中濃ソース スタミナ炒め 生姜コンソメスープ 牛乳	14日(火)	小松菜入りそばごはん(麦ごはん) 塩だれ野菜 けんちん汁 牛乳	15日(水)	麦ごはん とり肉のてり焼き 根菜のごまサラダ 豚肉と白菜のスープ 牛乳	16日(木)	麦ごはん ミートボールカレー 野菜ソテー ヨーグルト 牛乳	17日(金)	五目ごはん(しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ 豚汁 牛乳
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 10 水 4 油 0.7 しょうゆ 0.02 スープの素 1.2 しょうゆ 0.4 ホールコーン(冷) 8 じゃが芋 20 白菜 10 ちらしかまぼこ 4 ミックスビーンズ 8 しょうゆ 0.5 片栗粉 0.5	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●小松菜入りそばごはん こんにやく 15 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 20 じゃが芋 20 塩 0.6 しょうゆ 0.6 豚ひき肉(もも) 50 大豆ミート(大粒) 4 にんじん 12 酒 1.2 砂糖 2.4 しょうゆ 7.2 小松菜 10 ごま油 0.6	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●とり肉のてり焼き とり肉(もも皮なし切身) 90 酒 1 しょうゆ 1 水 7 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.5	●ミートボールカレー 油 1.3 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 35 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 炒めたまねぎ(冷) 17 にんじん 32 じゃが芋 40 肉団子(冷) 40 ごぼう 12 カラメルソース 2 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 小麦粉 6.5 カレー粉 1	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2.5	●五目ごはんの具 水 20 大根 20 里芋(冷) 25 豆腐(冷) 25 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10
●あじフライ 揚げ油 9.1 あじフライ 70				●根菜のごまサラダ まぐろフレーク 12 ごぼう 10 にんじん 5 切り干し大根 3 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 0.01 ごまドレッシング 10 白すりごま 1	●ヨーグルト ヨーグルト 80	●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35	●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水	●生巻コンソメスープ 油 0.6	●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 10 にんじん 15 こんにやく 10
●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8		●塩だれ野菜 きゅうり 10 もやし 25 白菜 35 ゆで塩 3 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.4	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 10 にんじん 15	●豚肉と白菜のスープ 油 0.5 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 酒 0.5	●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35	●エネルギー 907 kcal	●エネルギー 854 kcal	●エネルギー 828 kcal	●エネルギー 799 kcal
●スタミナ炒め 油 0.5 にんにく 0.4 しょうが 0.1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 8 たまねぎ 2 砂糖 1.4 しょうゆ 4.2 塩 0.07 オイスターソース 1.4 もやし 35 にら 5 片栗粉 1.4 ごま油 0.3				●エネルギー 813 kcal	●エネルギー 886 kcal	●たんぱく質 39.6 g	●たんぱく質 29.5 g	●たんぱく質 36.8 g	●たんぱく質 36.3 g
●20日(月)	肉井(麦ごはん) ごまドレッシング	●21日(火)	麦ごはん さばのねぎみそかけ 白菜のおかか煮	●22日(水)	ごはん とんかつ ひじきのサラダ	●23日(木)	天皇誕生日	●24日(金)	麦ごはん パオズ ホイル野菜
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	油 0.5 とり肉(皮なし) 10 ポークハム 15 たまねぎ 20 にんじん 12 えのきたけ(冷) 8 水 0.8 塩 7 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.8 チンゲン菜 10	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●さばのねぎみそかけ さば(切り身) 60 油 0.2 長ねぎ 7 水 5 赤みそ 6 砂糖 2 みりん 2 酒 1 片栗粉 0.2	●ごはん 精白米 100	●とんかつ 揚げ油 9.1 豚ロースカツ 70	●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●パオズ パオズ 50
●肉井 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにやく 40 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 54 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5		●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 もやし 20 小松菜 10 ゆで塩 10 けずり節 0.8	●わかめスープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 たまねぎ 35	●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 0.7 しょうゆ 0.7 油 0.4 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.5 ベーコン 4.5 たまねぎ 25		●ホイル野菜 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 0.1 しょうゆ 3 テンメンジャン 3 砂糖 1.4 オイスターソース 0.5 ごま油 0.6 豆板醤 0.2 片栗粉 2 ピーマン 5	●にらたまスープ 水 12 とり肉(皮なし) 12	
●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 15 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩		●エネルギー 788 kcal	●エネルギー 788 kcal	●エネルギー 910 kcal	●エネルギー 828 kcal	●たんぱく質 27.1 g	●たんぱく質 29.5 g	●たんぱく質 36.3 g	●たんぱく質 36.3 g
●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4									
●青菜とハムのスープ エネルギー 828 kcal	たんぱく質 36.3 g								

27日(月)	カレーミートサンド(丸パン) ジャーマンポテト コーンクリームスープ 牛乳 (乳) (小)	28日(火)	麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 三色ナムル 豆腐のみそ汁 いちごヨーグルト 牛乳 (乳)
●丸パン 丸パン 60	たまねぎ 30 塩 1 こしょう 0.04 水	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	白すりごま 0.7
●カレーミートサンド 油 0.5 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 30 にんじん 15 砂糖 0.2 塩 0.2 カレー粉 0.4 ウスターソース 4 トマトケチャップ 5 大豆ミート(大粒) 5 片栗粉 0.4	ホールコーン(冷) 25 コーンピューレ(冷) 25 油 3 小麦粉 3 調理用牛乳 67 ほうれん草(冷) 5	●豚肉と春雨のすき焼き煮 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 12 にんじん 10 えのきたけ(冷) 8 干しいたけ 0.4 水 砂糖 1.9 しょうゆ 5.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ 16	●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 6 たまねぎ 25 かんぴょう 2 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 5
●ジャーマンポテト 油 0.5 ベーコン 5.6 炒めたまねぎ(冷) 15 塩 0.28 こしょう 0.01 粗びき黒こしょう 0.01 じゃが芋 60 ゆで塩		●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 1 にんにく 0.1 塩 0.45 みりん 0.1 白いりごま 0.7	●いちごヨーグルト いちごヨーグルト 100
●コーンクリームスープ 油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 794 kcal	たんぱく質 36.9 g	エネルギー 836 kcal	たんぱく質 35.6 g

【令和5年2月】  
アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
ロールパン	ロールパン			○
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
カレーすいとん	すいとん			○
あじフライ	あじフライ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
とんかつ	豚ロースカツ			○
バオズ	バオズ			○
丸パン	丸パン			○
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト		○	

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、いか、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。  
※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。  
※えび、かに、落花生、そばは使用しません。

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等  
(文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より)  
鶏卵：卵殻カルシウム  
牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム  
小麦：しょうゆ・酢・みそ  
大豆：大豆油・しょうゆ・みそ  
ごま：ごま油  
魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう  
肉類：エキス