

月	火	水	木	金
【18日のSDGs DAY】 SDGs 健康給食 SDGsに関わる食材を使用して「大豆ミートのドライカレー」を提供し、給食を通じてSDGsの学びを推進します。	肉丼 (麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 1日 784kcal 32.4g	ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳★(乳) 2日 864kcal 35.0g	麦ごはん ユーリンチー 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳) 3日 827kcal 33.8g	ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツの ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 4日 753kcal 30.4g
とりむね肉の ひつまぶし風 照焼丼(麦ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ 春雨スープ 牛乳★(乳) 7日 857kcal 36.5g	麦ごはん ハンバーグ(小) ボイル野菜 和風ドレッシングあえ ハムの クリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳) 8日 831kcal 31.9g	ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ(小) 五自豆 めった汁 牛乳★(乳) 9日 906kcal 34.3g	ツナそぼろごはん* (麦ごはん) 肉野菜炒め 大根のトロみ汁 牛乳★(乳) 10日 806kcal 33.0g	麦ごはん 春巻き(小) ホイコーロー* わかめとえのきのスープ 牛乳★(乳) 11日 767kcal 27.3g
学校給食レシピと レシピ動画を公開中! *がついた料理はレシピを紹介しています。 ▲詳細はこちら	学校給食費の口座振替日 (納期限) 【第4期】(8・9月分) 9月30日(月) 【第5期】(10月分) 10月31日(木) ※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。	ごはん いわしのかば焼き* おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★(乳) 16日 767kcal 31.5g	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳) 17日 820kcal 33.8g	SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートの ドライカレー*(小) ベジタブルスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 18日 899kcal 36.2g
麦ごはん きのこの ストロガノフ(乳)(小) キャベツとウインナーの スープ煮 牛乳★(乳) 21日 889kcal 31.6g	麦ごはん あじフライ(小) 中濃ソース きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳★(乳) 22日 872kcal 30.8g	30日の焼きのりの袋のイラストは、中野島中学校2年 豊濱 里帆さんが「緑化かわさきフェア」をイメージし考案しました。	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) 24日 819kcal 29.5g	麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根と もやしのカレー炒め けんちん汁* 牛乳★(乳) 25日 753kcal 33.6g
マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳) 28日 748kcal 32.4g	麦ごはん 生揚げのキムチ炒め 根菜のごまサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳) 29日 777kcal 28.5g	麦ごはん 焼きのり かつおとごぼうの みそがらめ 塩だれ野菜 かきたま汁(卵) 牛乳★(乳) 30日 788kcal 36.0g	麦ごはん チキンカレー(小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳) 31日 871kcal 31.5g	献立コンクールへの応募 ありがとうございました 生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集し、最優秀賞の作品を給食として提供します。 審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。給食提供は、生徒部門は令和7年1月、保護者部門は2月です。

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜 30日 塩だれ野菜「きゅうり」(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。)

※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いただくようお願いいたします。

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

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



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)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。



※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5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す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

令和6年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「給食でSDGsを考えよう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市中部学校給食センター ○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確認いただくようお願いいたします。

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
肉丼(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳		ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳		麦ごはん ユーリンチー 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 牛乳		ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツのごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳	
【献立のねらい】 小松菜の栄養を知る		さばについて知る		中国料理のユーリンチーについて知る		◎食品を無駄なく使う(長ねぎ)	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		●ごはん 精白米 100 塩 0.5 しょうゆ 3 さいいんげん(冷) 5		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		●ごはん 精白米 105	
●肉丼 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 こんにゃく 30 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 さいいんげん(冷) 5		●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60 ●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 5 ●根菜汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 1 かんぴょう 15 とり肉(皮なし) 0.5 酒 0.2 ごま油 10 ごぼう 25 大根 15 にんじん 5 油揚げ(冷)		●ユーリンチー 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 0.9 塩 0.18 こしょう 0.02 片栗粉 9.9 ごま油 0.36 長ねぎ 8 しょうが 0.36 砂糖 0.8 しょうゆ 4 水 4 がらスープ 0.09 酢 2.3		●青菜と豆腐のスープ 白すりごま 0.7 油 0.5 ベーコン 4 豚肉(もも) 7 豚肉(肩) 7 たまねぎ 25 にんじん 10 水 1 豆腐(冷) 30 塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10	
●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 1 たまねぎ 35 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 5		●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 1 にんにく 0.1 塩 0.35 みりん 0.1 白いりごま 0.7		●すき焼き煮 水 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 30 じゃが芋 40 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5		●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 40 小松菜 5 しらす干し 2 ゆで塩 1.3 砂糖 2 しょうゆ 0.2 酢 2.3 白いりごま 1	
エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.4 g		エネルギー 864 kcal たんぱく質 35.0 g		エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.8 g		エネルギー 753 kcal たんぱく質 30.4 g	
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)	
とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(麦ごはん) 切り干し大根のゴママヨサラダ 春雨スープ 牛乳		麦ごはん ハンバーグ ポイル野菜和風ドレッシングあえ ハムのクリームスープ 牛乳		ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ 五目豆 めった汁 牛乳		ツナそぼろごはん(麦ごはん) 肉野菜炒め 大根のとりみ汁 牛乳	
◎食品を無駄なく使う(切り干し大根)		新献立 ハムのクリームスープを味わう		郷土料理のめった汁について知る		チンゲン菜の栄養を知る	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●ごはん 精白米 105		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	
●とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 60 とり肉(むね・皮なし) 20 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 10 砂糖 4.2 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7		●ハンバーグ ハンバーグ 70 油 0.5 たまねぎ 13 水 5 デミグラスソース 4 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 1.2		●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32		●ツナそぼろ 水 22 にんじん 46 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6	
●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 7.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 25 たまねぎ 10 にんじん 1 塩 0.02 こしょう 1.2 しょうゆ 5 春雨 0.6 片栗粉 5 チンゲン菜		●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 トマトケチャップ 0.3 水		●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 22 白菜 25 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	
●切り干し大根の ゴママヨサラダ 切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5		●ポイル野菜 和風ドレッシングあえ ホールコーン(冷) 10 もやし 30 キャベツ 20 ゆで塩 6 和風ドレッシング 0.06		●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50	
エネルギー 857 kcal たんぱく質 36.5 g		エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.9 g		エネルギー 906 kcal たんぱく質 34.3 g		エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.0 g	
●ハムのクリームスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 35 にんじん 15 水 25 じゃが芋 25 ポークハム 10		●めった汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 20 水		●大根のとりみ汁		●わかめとえのきのスープ ベーコン 6	
エネルギー 857 kcal たんぱく質 36.5 g		エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.9 g		エネルギー 906 kcal たんぱく質 34.3 g		エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.0 g	

14日(月)		スポーツの日		15日(火)		かわさき家庭と地域の日		16日(水)		17日(木)		18日(金)					
								ごはん いわしのかば焼き おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳		麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらたまスープ 牛乳		麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ベジタブルスープ ヨーグルト 牛乳					
								ちゃんこ鍋について知る		◎食品を無駄なく使う(さつま芋)		◎給食でSDGsを考える					
								●ごはん 精白米 100 ●いわしのかば焼き 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 ●おひたし 水 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 小松菜 10 ゆで塩 ●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 こんぶ 0.3 厚けずり節(かつお) 2 とり肉(皮なし) 15 エネルギー 767 kcal		にんじん 8 大根 20 とり肉団子 15 酒 0.3 塩 0.9 しょうゆ 1 がらスープ 1 豆腐(冷) 20 白菜 35 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 5 たんぱく質 31.5 g		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●タッカルビ 油 0.5 とり肉(皮つき) 55 にんにく 0.3 しょうが 0.4 長ねぎ 3 酒 1 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 にんじん 13 たまねぎ 18 キャベツ 20 さつま芋 10 トック 20 しょうゆ 1.8 コチジャン 3.6 ごま油 0.5 白いりごま 1 ●わかめのサラダ もやし 30 ホールコーン(冷) 8 にんじん 12 わかめ(冷) 8 ゆで塩 たまねぎドレッシング 6 エネルギー 820 kcal		●にらたまスープ 水 6 豚肉(もも) 6 塩 0.8 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうが 2.4 豆腐(冷) 35 片栗粉 1.2 にら 12 卵 20 ごま油 0.6 ●大豆ミートのドライカレー 油 1.3 にんにく 0.3 しょうが 0.2 豚ひき肉(もも) 32 赤ワイン 2.6 たまねぎ 65 にんじん 33 トマト水煮 10 ホールコーン(冷) 20 砂糖 0.3 塩 1.1 ウスターソース 3.5 しょうゆ 2.5 カレー粉 1 大豆ミート(小粒) 11 油 1.7 小麦粉 1.7 ピーマン 7 ●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 14 たまねぎ 35 にんじん 20 エネルギー 899 kcal		水 0.8 塩 0.02 こしょう 1.2 スープの素 35 じゃが芋 0.6 さやいんげん(冷) 5 ●ヨーグルト ヨーグルト 100 SDGs DAY	
21日(月)		麦ごはん きこのストロガノフ キャベツとウインナーのスープ煮 牛乳		22日(火)		麦ごはん あじフライ 中濃ソース きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳		23日(水)		給食休止日		24日(木)		25日(金)			
		旬の食品「きのこ」を味わう				◎プラスチックごみの削減について考える						マカロニについて知る		銀ひらすについて知る			
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●きのこのストロガノフ 油 1.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 52 エリンギ(冷) 11 えのきたけ(冷) 15 にんじん 26 水 1.1 塩 0.2 こしょう 0.07 デミグラスソース 15.6 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 たまねぎ 32 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9 ●キャベツと ウインナーのスープ煮 油 0.6 ウインナーソーセージ 15 エネルギー 889 kcal		キャベツ 50 にんじん 6 スープの素 0.2 しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●あじフライ 揚げ油 9.1 あじフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース 8 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 ●かぶのみそ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 3 エネルギー 872 kcal		たまねぎ 25 油揚げ(冷) 7 赤みそ 3 白みそ 3 かぶ 25						●ロールパン ロールパン 60 ●ポテトのクリーム煮 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 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5 水 12 ペンネマカロニ 55 調理用牛乳 5.4 豆乳 4.8 油 4.8 小麦粉 4.8 じゃが芋 60 ゆで塩 ほうれん草(冷) 5 ●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 35 エネルギー 819 kcal		スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 塩 0.7 こしょう 0.04 ●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 25 ●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 60 酒 0.6 しょうゆ 1.2 水 3.6 砂糖 2 しょうゆ 4 みりん 2 片栗粉 0.48 ●切り干し大根と もやしのカレー炒め 油 0.5 ベーコン 2.3 たまねぎ 14 にんじん 6 ゆで塩 30 もやし 3 切り干し大根 0.35 塩 0.35 スープの素 0.2 カレー粉 0.6 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.3 エネルギー 753 kcal		●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10 にんじん 15 こんにゃく 15 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 30 塩 0.5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 8 たんぱく質 33.6 g	
		たんぱく質 31.6 g		たんぱく質 30.8 g								たんぱく質 29.5 g		たんぱく質 33.6 g			

28日(月)	マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳			乳	29日(火)	麦ごはん 生揚げのキムチ炒め 根菜のごまサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳			乳	30日(水)	麦ごはん 焼きのり かつおとごぼうのみそがらめ 塩だれ野菜 かきたま汁 牛乳			卵乳	31日(木)	麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ 牛乳			乳小
◎大豆ミートについて知る					キムチについて知る					◎給食を通して緑化かわさきフェアについて知る					◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る				
●麦ごはん					●麦ごはん					●麦ごはん					●麦ごはん				
精白米	102	がらスープ	1.3		精白米	92	油	0.5		精白米	97	塩	0.36		精白米	102	むきえだ豆(冷)	5	
米粒麦	8	しょうゆ	1.3		米粒麦	8	とり肉(皮なし)	20		米粒麦	8	●かきたま汁			米粒麦	8	ゆで塩		
●マーボー丼					●生揚げのキムチ炒め					●焼きのり					●チキンカレー				
油	0.5	片栗粉	5		油	0.5	酒	0.5		油	10	水	0.6		油	0.7	酢	1.4	
にんにく	0.2	ごま油	0.6		にんにく	10	水			にんにく	40	こんぶ	6		にんにく	0.6	砂糖	0.7	
しょうが	0.3				しょうが	10	にんじん	10		しょうが	0.9	厚けずり節(かつお)	10		しょうが	0.3	しょうゆ	3	
豆板醤	0.3				たまねぎ	30	白菜	40		たまねぎ	0.04	にんじん	10		たまねぎ	0.6	白いりごま	0.4	
豚ひき肉(もも)	24				白米	10	がらスープ	1.3		白米	1.3	塩	0.8		とり肉(皮つき)	70	白すりごま	0.4	
大豆ミート(小粒)	4.8				酒	0.5	しょうゆ	2		酒	1	しょうゆ	0.5		豆腐(冷)	30			
砂糖	1.3				がらスープ	1	片栗粉	1.3		しょうゆ	0.8	ちらしかまぼこ(梅)	8		白ワイン	1.5			
しょうゆ	5				しょうゆ	2.8	長ねぎ	5		片栗粉	10.8	豆腐(冷)	30		たまねぎ	42			
トマトケチャップ	7				砂糖	0.5	ほうれん草(冷)	5		油	0.3	卵	20		にんじん	32			
水					片栗粉	1				ごぼう	12	水	8		水				
赤みそ	6.2				生揚げ(冷)	35				水	5	じゃが芋	50		じゃが芋	50			
豆腐(冷)	95				にら	6				しょうが	0.2	トマト水煮	8		トマト水煮	8			
長ねぎ	13				ごま油	0.5				しょうゆ	0.2	カラメルソース	2		カラメルソース	2			
片栗粉	1.5				●根菜のごまサラダ						赤みそ	4.7	塩	1.4	塩	1.4			
ラー油	0.3				まぐろフレーク	12				砂糖	2.3	こしょう	0.03		こしょう	0.03			
●野菜スープ					ごぼう	8				みりん	1.2	しょうゆ	2		しょうゆ	2			
油	0.6				ごぼう	5				●塩だれ野菜					ウスターソース	4			
とり肉(皮なし)	20				にんじん	8				にんじん	10	油	5.2		油	5.2			
にんじん	15				切り干し大根	3				もやし	30	小麦粉	5.8		小麦粉	5.8			
水					ホールコーン(冷)	5				キャベツ	12	カレー粉	1		カレー粉	1			
もやし	25				むきえだ豆(冷)	3				きゅうり(市内産)	8	●ひじきのサラダ							
キャベツ	30				ゆで塩					ゆで塩		ひじき	0.8		ひじき	0.8			
塩	1				ごまドレッシング	10				ごま油	0.8	ホールコーン(冷)	10		ホールコーン(冷)	10			
こしょう	0.04				白すりごま	1				白いりごま	1.2	にんじん	10		にんじん	10			
エネルギー	748 kcal	たんぱく質	32.4 g		エネルギー	777 kcal	たんぱく質	28.5 g		エネルギー	788 kcal	たんぱく質	36.0 g		エネルギー	871 kcal	たんぱく質	31.5 g	

【令和6年10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
あじフライ	あじフライ			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
春巻き	春巻き			○
ハンバーグ	デミグラスソース			
きのこのストロガノフ				○
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			○
ヨーグルト	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、ごま、さば、大豆、とり肉、豚肉、桃、りんご、オレンジ、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、くるみは使用しません。

※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