

## アレルギー詳細献立表（小学校）

1 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和8年1月8日(木)

全てのアレルギー

料理名	材料名	卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあら	いわしあら	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実	全てのアレルギー
発芽玄米ごはん	発芽玄米ご飯(炊き込み)																														
牛乳	牛乳（学校給食）																											乳			
ピーンズハヤシ																															
豚肉																													豚肉		
ひよこまめ ゆで																															
大豆水煮缶詰																														大豆	
じゃがいも																															
たまねぎ																															
にんじん																															
エリンギ																															
おろしにんにく																															
おろししょうが																															
ハヤシルウ(SB)		×	×																											小麦, 乳, 大豆, 豚肉, 鶏肉, りんご, バナナ	
トマトハヤシ(ハウス)		×	×																											小麦, 乳, 大豆, 豚肉, 鶏肉	
デミグラスソース		△	×	△		△	△	△																					小麦, 鶏肉, △卵, △乳, △えび, △かに, △ピーナツ		
ウスターソース																															
赤ワイン																														ぶどう, エルダーベリー	
なたね油																															
チーズオムレツ	チーズオムレツ	×	×	×	△	△	△																						卵, 小麦, 乳, 大豆, かつおだし, △えび, △かに, △かに, △ごま, △豚肉, △鶏肉		
大根と水菜のサラダ																															
だいこん																															
きゅうり																															
にんじん																															
みずな																															
上白糖																															
穀物酢																															
食塩																															
なたね油																															

×：原材料として使用 △：コンタミネーション

## アレルギー詳細献立表（小学校）

2 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和 8年 1月 9日(金)

## 全てのアレルギー

## アレルギー詳細献立表（小学校）

3 / 16 ページ

令和 8年 1月13日(火)

全てのアレルギー

調理場名：前橋市富士見共同調理場

料理名	材料名	卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあわび	いわしあわび	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実	全てのアレルギー
		卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあわび	いわしあわび	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実	全てのアレルギー
ごはん	白飯																														
牛乳	牛乳（学校給食）																												乳		
甘酢肉	団子																														
	甘酢肉団子																												ごま, 大豆, 豚肉, 鶏肉, りんご, オイスター エキス		
小松菜	のナムル																														
	こまつな																														
	ブラックマッペもやし																														
	にんじん																														
	こいくちしょうゆ(1L)																												小麦, 大豆		
	穀物酢																														
	ごま(いり・白)																												ごま		
	ごま油																												ごま		
	上白糖																														
	食塩																														
麻婆豆腐																															
	豚ひき肉																												豚肉		
	乾燥大豆ミンチ																												大豆		
	冷凍とうふ																												大豆		
	にんじん																														
	たまねぎ																														
	えのきたけ																														
	根深ねぎ																														
	おろししょうが																														
	おろしにんにく																														
	赤色辛みそ																												大豆		
	上白糖																														
	トウバンジャン																												大豆		
	こいくちしょうゆ																												小麦, 大豆		
	片栗粉																														
	中華スープの素																												ごま, 大豆, 豚肉, 鶏肉, 魚醤パウダー		
	ごま油																												ごま		
	なたね油																														

## アレルギー詳細献立表（小学校）

4 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和8年1月14日(水)

全てのアレルギー

料理名	材料名	卵	小麦	そば	えん	か	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあ	いわしあ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実
丸パン横切り																										全てのアレルギー			
丸パン横切り																										小麦、乳、大豆			
牛乳																										乳			
前橋メンチカツ																										小麦、大豆、豚肉、△卵、△乳、△かに、△ごま、△牛肉、△鶏肉、△ゼラチン			
なたね油																													
中濃ソース(5ml)																										× 大豆、りんご、ブルーン、レモン			
チーズ入りコーンサラダ																													
ブロッコリー																													
キャベツ																													
スイートコーン 冷凍 カーネル																										乳			
ダイスチーズ																										大豆			
ノンエッグマヨネーズ																													
なたね油																													
穀物酢																													
上白糖																													
食塩																													
白ごしょう																													
ミネストローネ																										乳、大豆、豚肉、△卵、△小麦、△えび、△ごま、△アーモンド、△いか、△さけ、△さば、△牛肉、△鶏肉			
ペーパン ショルダー																										大豆			
大豆水煮缶詰																										小麦			
たまねぎ																										△もも			
にんじん																													
はくさい																													
じゃがいも																										ぶどう、エルダーベリー			
マカロニ・シェル																													
カットホールトマト																										△			
おろしにんにく																													
野菜ブイヨン																													
赤ワイン																													
食塩																													
白ごしょう																													
なたね油																													

## アレルギー詳細献立表（小学校）

5 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和 8年 1月15日(木)

## 全てのアレルギー

## アレルギー詳細献立表（小学校）

6 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和8年1月16日(金)

全てのアレルギー

料理名	材料名	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあら	いわしあら	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の果実	全てのアレルギー
		卵	乳	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあら	いわしあら	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の果実
わかめごはん	わかめご飯(混ぜ込み)																												
牛乳	牛乳（学校給食）																										乳		
さばのみそ煮	さばのみそ煮	△△																										大豆, さば, △小麦, △乳	
切り干し大根のピリ辛あえ	きゅうり																												
	ブラックマッペもやし																												
	切干しだいこん																												
	にんじん																												
	こいくちしょうゆ(1L)	×																										小麦, 大豆	
	穀物酢																												
	上白糖																												
	食塩																												
	トウバンジャン																											大豆	
	ごま油																											ごま	
tonton汁																													
	豚肉																											豚肉	
	木綿豆腐																											大豆, △ごま, △山芋	
	油揚げ																											△	
	すいとん（地粉）	×																										△	
	こんにゃく																											小麦	
	じゃがいも																												
	たまねぎ																												
	にんじん																												
	ごぼう																												
	根深ねぎ																												
	こまつな																												
	ぶなしめじ																												
	えのきたけ																												
	無発酵バター 有塩バター	×																										乳	
	しょうが																												
	清酒 上撰																												
	淡色辛みそ																											大豆	
	赤色辛みそ																											大豆	
	かたくちいわし 煮干し		△△															△	△									かたくちいわし, △えび, △かに, △いか, △さば	

## アレルギー詳細献立表（小学校）

7 / 16 ページ

令和8年1月19日(月)

全てのアレルギー

調理場名：前橋市富士見共同調理場

料理名	材料名	卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあ	いわしあ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実
		卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあ	いわしあ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実
ごはん	白飯																												
牛乳	牛乳（学校給食）																										乳		
赤魚の西京焼き	赤魚の西京焼き																											大豆, 赤魚, △小麦, △ごま, △いか, △さけ, △さば	
ひじきの炒り煮	ほしひじき																												
	にんじん																												
	こんにゃく																												
	油揚げ																											△	
	大豆水煮缶詰																											大豆, △ごま, △山芋	
	干しいたけ																											大豆	
	三温糖																												
	本みりん																												
	こいくちしょうゆ																											小麦, 大豆	
	なたね油																												
鶏だんご汁	鶏つみれ																											小麦, ごま, 大豆, 豚肉, 鶏肉, オイスター	
	木綿豆腐																											大豆, △ごま, △山芋	
	えのきたけ																												
	カットかぼちゃ																												
	はくさい																												
	にんじん																												
	根深ねぎ																												
	しょうが																												
	こいくちしょうゆ																											小麦, 大豆	
	清酒 上撰																												
	本みりん																												
	食塩																												
	さば節																											さば	

## アレルギー詳細献立表（小学校）

8 / 16 ページ

令和8年1月20日(火)

全てのアレルギー

調理場名：前橋市富士見共同調理場

料理名	材料名	卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー納豆	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いか	いくら	さけ	さば	牛	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実
		アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー											
ごはん	白飯																													
牛乳	牛乳（学校給食）																											乳		
若鶏のからあげ	若どりむね 皮つき																											鶏肉		
	なたね油																													
	こいくちしょうゆ																											小麦, 大豆		
	おろししょうが																													
	おろしにんにく																													
	清酒 上撰																													
	片栗粉																													
ジャーマンポテト	じゃがいも																													
	ベーコン ショルダー	△	△	×	△			△△			×	△		△△△△	×	△												乳, 大豆, 豚肉, △卵, △小麦, △えび, △ごま, △アーモンド, △いか, △さけ, △さば, △さば, △牛肉, △鶏肉		
	たまねぎ																													
	スイートコーン 冷凍 カーネル																													
	なたね油																													
	食塩																													
	白こしょう																													
小松菜のみぞ汁	こまつな																													
	はくさい																													
	ブラックマッペもやし																													
	にんじん																													
	干しいしいたけ																													
	根深ねぎ																													
	油揚げ							△		×												△		大豆, △ごま, △山芋						
	乾燥わかめ																													
	淡色辛みそ									×														大豆						
	赤色辛みそ								×															大豆						
	かたくちいわし 煮干し						△△								△	△								×	かたくちいわし, △えび, △かに, △いか, △さば					
レモンゼリー	レモンゼリー																							レモン果汁						

## アレルギー詳細献立表（小学校）

9 / 16 ページ

令和 8年 1月21日(水)

全てのアレルギー

調理場名：前橋市富士見共同調理場

料理名	材料名	小	そ	え	か	ビ	くる	ア	カ	マ	大	あ	い	い	さ	牛	豚	鶏	オ	キ	モ	り	バ	山	その他の魚介類	その他の果実	
		卵	麦	乳	ぼ	ひ	に	ナツ	ー	シ	カダ	豆	わ	く	く	さ	肉	肉	ラチ	レンジ	ウイ	も	ん	ナ	芋	他の魚介類	他の果実
ごはん	白飯																										
牛乳	牛乳（学校給食）							×																	乳		
信田煮	肉詰めいなり										×								×	×						小麦, 大豆, 豚肉, 鶏肉	
	三温糖																										
	こいくちしょうゆ							×																		小麦, 大豆	
	本みりん																										
キャベツのあさづけ	キャベツ																										
	みずな																										
	きゅうり																										
	にんじん																										
	ごま（いり・白）																								ごま		
	食塩																										
	上白糖																										
	穀物酢																										
	ごま油																								ごま		
さといものみそ汁	さといも																										
	はくさい																										
	だいこん																										
	にんじん																										
	たまねぎ																										
	えのきたけ																										
	木綿豆腐								△		×									△		大豆, △ごま, △山芋					
	淡色辛みそ										×												大豆				
	赤色辛みそ									×													大豆				
	かたくちいわし 煮干し							△	△							△		△					×	かたくちいわし, △えび, △かに, △いか, △さば			

## アレルギー詳細献立表（小学校）

10 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和 8年 1月22日(木)

全てのアレルギー

料理名	材料名	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあら	いわしあら	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実
		卵	乳	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあら	いわしあら	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類
ラーメン	中華めん ゆで																											小麦	
コーヒー牛乳	ミルメークコーヒー（液体）																											乳	
きなこ揚げパン	コッペパン(冷凍)	△	×	×			△			△						△	△										小麦, 乳, △卵, △くるみ, △大豆, △牛肉, △豚肉		
	なたね油																											大豆	
	きな粉 全粒大豆															×													
	上白糖																												
	食塩																												
春雨サラダ	緑豆はるさめ																												
	きゅうり																												
	はくさい																												
	にんじん																												
	上白糖																												
	こいくちしょうゆ(1L)	×														×												小麦, 大豆	
	穀物酢																											ごま	
みそラーメンスープ	豚肉																	×										豚肉	
	なると						△	△																				スケソウダラ, トヨリ, △えび, △かに	
	にんじん																												
	キャベツ																												
	ブラックマッペもやし																												
	たまねぎ																												
	根深ねぎ																												
	チンゲンサイ																												
	おろしにんにく																												
	おろししょうが																												
	赤色辛みそ															×												大豆	
	がらスープチキン(液体)																		×	×								鶏肉	
	中華スープの素															×	×											ごま, 大豆, 豚肉, 鶏肉, 魚醤パウダー	
	トウバンジャン															×												大豆	
	食塩																												
	白ごしお																											ごま	
	ごま油																												
	なたね油																												

## アレルギー詳細献立表（小学校）

11 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和8年1月23日(金)

全てのアレルギー

料理名	材料名	卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしえ	いわしえ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実	全てのアレルギー
		卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしえ	いわしえ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実	
ごはん	白飯																													
牛乳	牛乳（学校給食）																												乳	
いわしハンバーグおろしソースかけ	いわし入りハンバーグ	△	△	△	△	△								×															大豆, いわし, 魚肉すり身, 魚醤, △卵, △小麦, △乳, △えび, △かに	
	大根おろし																													
	おろしにんにく																													
	おろししょうが																													
	こいくちしょうゆ	×												×															小麦, 大豆	
	本みりん																													
	上白糖																													
	なたね油																													
	片栗粉																													
ごぼうサラダ	ごぼう																													
	きゅうり																													
	にんじん																													
	スイートコーン 冷凍 カーネル																													
	ごま（すり・白）													×															ごま	
	ノンエッグマヨネーズ													×															大豆	
	こいくちしょうゆ(1L)	×												×															小麦, 大豆	
	上白糖																													
田舎汁	じゃがいも																													
	はくさい																													
	にんじん																													
	えのきだけ																													
	根深ねぎ																													
	油揚げ													△		×													大豆, △ごま, △山芋	
	木綿豆腐													△		×													大豆, △ごま, △山芋	
	淡色辛みそ													×															大豆	
	赤色辛みそ													×															大豆	
	かたくちいわし 煮干し													△	△				△	△								かたくちいわし, △えび, △かに, △いか, △さば		
のりふりかけ	ふりかけ のり													△	△				△									かつお節、貝カルシウム、△えび、△かに、△さばけ		

## アレルギー詳細献立表（小学校）

12 / 16 ページ

令和 8年 1月26日(月)

全てのアレルギー

調理場名：前橋市富士見共同調理場

料理名	材料名	小	そ	え	か	ビ	くる	ア	カ	マ	大	あ	い	い	さ	牛	豚	鶏	ゼ	オ	キ	り	バ	そ	そ	
		卵	麦	乳	ぼ	え	び	に	ー	シ	カ	豆	わ	い	く	さ	肉	肉	ラ	レン	イ	ん	ナ	他の魚介類	他の果実	
麦ごはん	押し麦ご飯(炊き込み)																									
牛乳	牛乳（学校給食）																								乳	
まえぱし麦豚カレー																										
豚肉																									豚肉	
じゃがいも																										
たまねぎ																										
にんじん																										
おろししょうが																										
おろしにんにく																										
カレールウ (SB甘口)	× ×																								小麦, 乳, 大豆, 豚肉, 鶏肉, 山芋	
カレールウ (T0)	×																								小麦, △大豆, △豚肉, △鶏肉	
カレールウ (SBディナー)	× ×																								小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, りんご, バナナ	
トマトケチャップ																										
ウスターソース																										
なたね油																										
海藻ツナサラダ																										
きゅうり																										
キャベツ																										
ブラックマッシュもやし																										
スイートコーン 冷凍 カーネル																										
海藻ミックス																										
ツナ缶詰 水煮フレークライト																									× きはだまぐろ	
上白糖																										
こいくちしょうゆ (1L)	×																								小麦, 大豆	
穀物酢																										
ごま油																									ごま	
ヨーグルト	ヨーグルト(Fe)																								乳, ゼラチン	

× : 原材料として使用 △ : コンタミネーション

## アレルギー詳細献立表（小学校）

13 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和 8年 1月27日(火)

## 全部で4種類のアレルギー

## アレルギー詳細献立表（小学校）

14 / 16 ページ

令和 8年 1月28日(水)

全てのアレルギー

調理場名：前橋市富士見共同調理場

料理名	材料名	小	そ	え	か	ビ	くる	ア	カ	マ	大	あ	い	い	さ	牛	豚	鶏	オ	キ	モ	り	バ	山	その他の魚介類	その他の果実	
		卵	麦	乳	ぼ	え	ひ	に	モ	シ	カ	ダ	ア	わ	く	さ	肉	肉	肉	レ	イ	も	ん	ナ	芋	他の魚介類	他の果実
ごはん	白飯																										
牛乳	牛乳（学校給食）																									乳	
鮭の塩焼き	塩ざけ																										さけ, △小麦, △ごま, △大豆, △い
		△					△			△	△		△													か, △さば	
香味づけ	キャベツ																										
	きゅうり																										
	きざみたくあん																										小麦, ごま, 大豆
	ごま（いり・白）																										ごま
	食塩																										
	上白糖																										
すいとん	若どりむね 皮なし																			×							鶏肉
	若どりもも 皮なし																			×							鶏肉
	すいとん（地粉）																										小麦
	にんじん																										
	だいこん																										
	ごぼう																										
	はくさい																										
	根深ねぎ																										
	こいくちしょうゆ																										小麦, 大豆
	本みりん																										
	清酒 上撰																										
	なたね油																										
	さば節																										さば

## アレルギー詳細献立表（小学校）

15 / 16 ページ

調理場名：前橋市富士見共同調理場

令和 8年 1月29日(木)

全てのアレルギー

料理名	材料名	卵	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いか	いわしあわび	さけ	さば	牛	豚	鶏	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実	全てのアレルギー
小ゆめロール	ゆめロール		×	×										×														小麦, 乳, 大豆			
ジョアいちご	ジョアいちご				×																							× 乳, いちご果汁			
チキンのチーズ焼き	チキンチーズのオーブン焼き		×	×										×														小麦, 乳, 大豆, 鶏肉			
プロッコリーとツナのサラダ	プロッコリー																														
	キャベツ																														
	きゅうり																														
	赤ピーマン																											×			
	ツナ缶詰 水煮フレークライト																											きはだまぐろ			
	穀物酢																														
	上白糖																														
	食塩																														
	こいくちしょうゆ(1L)	×												×														小麦, 大豆			
	なたね油																														
白菜のクリームスパゲッティ	マカロニ・スパゲッティ		×																									小麦			
	ベーコン ショルダー	△	△	×	△			△	△			×	△		△	△	△	△	×	△								乳, 大豆, 豚肉, △卵, △小麦, △えび, △ごま, △アーモンド, △いか, △さけ, △さば, △牛肉, △鶏肉			
はくさい																															
にんじん																															
たまねぎ																															
エリンギ																															
こまつな																															
普通牛乳		×																										乳			
生クリーム		×																										乳			
野菜ブイヨン																															
食塩																															
白こしょう																															
なたね油																															

## アレルギー詳細献立表（小学校）

16 / 16 ページ

令和8年1月30日(金)

全てのアレルギー

調理場名：前橋市富士見共同調理場

料理名	材料名	小麦	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー納豆	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあら	いわしあら	さけ	さば	牛	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実							
		卵	小麦	乳	そば	えび	かに	ピーナツ	くるみ	ごま	アーモンド	カシュー納豆	マカダミアナッツ	大豆	あわび	いわしあら	いわしあら	さけ	さば	牛	豚肉	鶏肉	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	バナナ	山芋	その他の魚介類	その他の果実					
ごはん	白飯																											全てのアレルギー								
牛乳	牛乳（学校給食）																											乳								
豚キムチ	豚肉																											豚肉								
	はくさい キムチ	×							△			×	△															×	△	×	小麦, 大豆, りんご, おきあみエキス、魚醤, △ごま, △いか, △山芋					
	にんじん																																			
	たまねぎ																																			
	おろししょうが																																			
	上白糖																																			
	こいくちしょうゆ	×																																		
	中華スープの素																																	小麦, 大豆, ごま, 大豆, 豚肉, 鶏肉, 魚醤パウダー		
	清酒 上撰																																			
	ごま油																																	ごま		
野菜のナムル	きゅうり																																			
	だいこん																																			
	ブラックマッペもやし																																			
	スイートコーン 冷凍 カーネル																																			
	食塩																																			
	上白糖																																			
	穀物酢																																			
	なたね油																																			
	ごま (いり・白)																																	ごま		
豆乳みそスープ	なると								△	△																							スケウガラ, トヨリ, △えび, △かに			
	乾燥わかめ																																			
	木綿豆腐									△		×																					大豆, △ごま, △山芋			
	にんじん																																			
	キャベツ																																			
	根深ねぎ																																			
	チンゲンサイ																																			
	調製豆乳																																	大豆		
	おろしにんにく																																			
	淡色辛みそ																																	大豆		
	ごま (すり・白)																																	ごま		
	こいくちしょうゆ	×																																小麦, 大豆		
	ごま油																																	ごま		
	鶏がらだし (丸鶏・顆粒)																																	鶏肉		
	清酒 上撰																																			
りんごゼリー	すりおろしりんごゼリー																																	りんご		