

献立明細表について

①配合表の欄に「月」がある食品
添付されている「食品配合表」に使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。

②配合表の欄に「年」がある食品
年度の始めに配布した「年間使用食品配合表」に、使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。
また、使用する頻度の多い「しょうゆ・みそ・油・ごま油・オリーブ油」に関しては「年」を付けませんので、ご確認の際は年間使用食品配合表をご覧ください。

③除去食の欄に「除去」とある食品
該当の食品を除去し、調理したものを専用容器に入れて提供します。

④除去食の欄に「提供なし」とある食品
該当の食品は提供はありません。

⑤その他
貝類、藻類、オキアミ、しらすは「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

月曜日				月曜日				月曜日				10月1日				木曜日				10月2日				金曜日			
												鶏肉とブロッコリーのガーリックペンネ 牛乳 チキンナゲット コールスローサラダ ストロベリーパン				つくば米粉パン つくば市産ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 大豆とブロッコリーのサラダ かぶのコンソメスープ											
食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食				
												鶏肉とブロッコリーのガーリックペンネ				つくば米粉パン					年	提供なし					
												ペンネマカロニ															
												鶏もも小間肉								つくば市産ブルーベリージャム							
												たまねぎ								つくばブルーベリーのジャム		月	提供なし				
												マッシュルーム															
												にんにく								牛乳			提供なし				
												ブロッコリー															
												ブロッコリーダイス								鶏肉のハニーマスタードソース							
												大豆油								鶏もも切身							
												にんにくしょうゆシーズニング					月			合成清酒							
												精製塩								はちみつ							
												こしょう								粒マスタード		月					
												しょうゆ								しょうゆ							
												牛乳							提供なし	こしょう							
																				大豆油							
												チキンナゲット															
												チキンナゲット					月			大豆とブロッコリーのサラダ							
												大豆油								ブロッコリー							
																				きゅうり							
												コールスローサラダ								ツナ油漬け			年				
												キャベツ								大豆							
												きゅうり								フレンチ白ドレッシング			年				
												にんじん															
												とうもろこし								かぶのコンソメスープ							
												コールスロードレッシング					年			ウインナースライス			年				
												ストロベリーパン								にんじん							
												ストロベリーロール					月		提供なし	かぶ							
																				たまねぎ							
																				じゃがいも							
																				パセリ							
																				オリーブオイル							
																				白ワイン							
																				コンソメ			年				
																				精製塩							
																				こしょう							
																		</									

献立明細表

Bブロック

つくばすこやか給食センター豊里

10月5日				月曜日				10月6日				火曜日				10月7日				水曜日				10月8日				木曜日				10月9日				金曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
麦ごはん のむヨーグルト（プレーン） 豚肉と卵のオイスター炒め 海藻サラダ ワタンスープ								ごはん 牛乳 さわらの紅葉焼き 大豆とひじきの煮物 豚汁								けんちんうどん（ソフトめん＋スープ） 牛乳 きなこ揚げパン ブロッコリーとコーンのサラダ								ビタブン 牛乳 スパイシートマトチキン マカロニサラダ かぼちゃのポターージュ								ごはん 牛乳 みそだれ鶏つくね れんこんきんぴら ひらたけのすまし汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
麦ごはん								ごはん								けんちんうどん								ビタブン								ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ご飯																ソフトめん								年								月								提供なし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
麦								牛乳								にんじん																牛乳								提供なし								牛乳								提供なし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
のむヨーグルト（プレーン）								さわらの紅葉焼き								だいこん																牛乳								提供なし								みそだれ鶏つくね																鶏つくね								月																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉と卵のオイスター炒め								さわら切身								ごぼう																スパイシートマトチキン																鶏もも切身（皮なし）																大豆油																赤みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚もも小間肉								にんじん								小松菜																精製塩																																赤みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
炒りたまご								ノンエッグマヨネーズ								年								ミニ絹厚揚げ								年								カレー粉								年								しょうゆ																砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ミニ絹厚揚げ								精製塩																大豆油																にんにく																しょうが																しょうゆ																合成清酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
小松菜								こしょう																しょうゆ																しょうが																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ																しょうゆ							

献立明細表

Bブロック

つくばすこやか給食センター豊里

10月12日				月曜日				10月13日				火曜日				10月14日				水曜日				10月15日				木曜日				10月16日				金曜日			
								ごはん アセロラジュース フライドポテト 水菜のフレンチサラダ つくば市なかよしカレー マスカットゼリー								麦ごはん 牛乳 にら鰻頭 リャンバンサンスー 麻婆豆腐								焼きそば 牛乳 いかメンチ さつまいもとれんこんのサラダ 蒸しパン（幼なし）								ごはん 牛乳 肉みそビビンバ ナムル トックスープ							
食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食										
					ごはん						麦ごはん						焼きそば						ごはん																
					アセロラジュース					月	提供なし						蒸し中華めん					年							牛乳						提供なし				
					フライドポテト						牛乳					提供なし	キャベツ						肉みそビビンバ																
					フライドポテト					月							もやし						ぶたひきにく																
					大豆油						にら鰻頭						たまねぎ						大豆のミンチ					年											
					精製塩						にら鰻頭					月	大豆油						合成清酒																
					水菜のフレンチサラダ						大豆油						焼きそばソース					年	しょうが																
					れんこん						リャンバンサンスー						オイスターソース					年	にんにく						大豆油										
					水菜						緑豆春雨						牛乳						提供なし						しょうゆ										
					キャベツ						もやし																		砂糖										
					にんじん						にんじん						いかメンチ						みりん																
					とうもろこし						きゅうり						イカメンチ					月	赤みそ																
					クリーミーフレンチドレッシング （ボトル）					月	細切りかまぼこ					年	大豆油						コチュジャン					年											
					つくば市なかよしカレー						中華ドレッシング（ボトル）					年							おろしりんご（加糖）																
					ごぼう						麻婆豆腐						れんこん						ナムル																
					ぶなしめじ						豆腐					年	さつまいも						小松菜																
					たまねぎ						ぶたひきにく						とうもろこし						もやし																
					にんじん						大豆のミンチ					年	枝豆						にんじん																
					揚げなす					月	しょうが						コーンクリームドレッシング					年	ぶなしめじ																
					ほうれんそう						にんにく						韓国ナムルドレッシング（ボトル）											年											
					にんにく						にんじん						蒸しパン（幼なし）					月	提供なし																
					しょうが						たけのこ												トックスープ																
					白花豆ペースト						ねぎ												鶏もも小間肉																
					トマト						干ししいたけ												トック					月											
					アレルゲンフリーカレーフレーク					年	大豆油												にんじん																
					まろやかカレールウ					年	合成清酒												チンゲンサイ																
					VPSカレー粉					月	テンメンジャン					年							干ししいたけ																
					サラダ油						豆板醤					年							ねぎ																
					マスカットゼリー						砂糖												しょうが																
					マスカットゼリー					月	しょうゆ												しょうゆ																
											赤みそ												中華スープストック					年											
											オイスターソース					年							精製塩																
											でんぷん												こしょう																
											ごま油												ごま油																
											中華スープストック					年																							

献立明細表

Bブロック

つくばすこやか給食センター 豊里

10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース コロコロ大学芋 つみれのみそ汁				ごはん 牛乳 さんまのピリからごまソース りっちゃんサラダ さつまいものみそ汁				長崎血うどん（血うどん+血うどんの具） 牛乳 ポークしゅうまい もやしの中華サラダ 焼きプリンタルト				ごはん 牛乳 オムレツ イタリアンサラダ ハッシュドポーク				コッペパン チョコクリーム 牛乳 白身魚フライ ソースがけ チョップドサラダ ミネストローネ							
食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食
ごはん				ごはん				長崎血うどん				ごはん				コッペパン			年	提供なし			
								血うどんの麺		月													
牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	豚もも小間肉				牛乳			提供なし	チョコクリーム							
								星型スライスなると		年						チョコクリーム			月	提供なし			
豆腐ハンバーグおろしソース				さんまのピリからごまソース								オムレツ											
Ca強化とうふハンバーグ		月		さんま開き				にんじん				プレーンオムレツ		月	提供なし	牛乳						提供なし	
だいこん				でんぶん				たまねぎ				大豆油			提供なし								
しょうゆ				大豆油				はくさい								白身魚フライ ソースがけ							
みりん				しょうゆ				小松菜				イタリアンサラダ				白身魚フライ			月				
大豆油				砂糖				干しいたけ				ブロックリー				大豆油							
				合成清酒				きくらげ				カリフラワー				中濃ソース			年				
コロコロ大学芋				おろししょうが				しょうが				とうもろこし				ケチャップ			年				
さつまいも				にんにく				大豆油				にんじん				砂糖							
大豆油				しろいりごま				砂糖				イタリアンドレッシング		年		でんぶん							
はちみつ				豆板醤		年		こしょう															
砂糖								中華スープストック		年		ハッシュドポーク				チョップドサラダ							
しょうゆ				りっちゃんサラダ				オイスターソース		年		豚もも小間肉				ブロックリー							
穀物酢				キャベツ				しょうゆ				じゃがいも				にんじん							
でんぶん				にんじん				でんぶん				たまねぎ				枝豆							
黒いりごま				きゅうり				精製塩				にんじん				とうもろこし							
つみれのみそ汁				とうもろこし				ごま油				ぶなしめじ				ミックスビーンズ			年				
				ロースハム		年						にんにく				サウザンアイランドドレッシング			年				
いわしのつみれ		月		昆布				牛乳			提供なし	大豆油											
合成清酒				かつお節（糸削り）								ハヤシフレーク		年		ミネストローネ							
だいこん				和風ドレッシング		年		ポークしゅうまい				ケチャップ		年		鶏むね小間肉							
にんじん								ポークしゅうまい		月		中濃ソース		年		たまねぎ							
ごぼう				さつまいものみそ汁								砂糖				にんじん							
ねぎ				油揚げ		年		もやしの中華サラダ				赤ワイン				キャベツ							
かつおだしパック				さつまいも				小松菜								ハート型米粉マカロニ			年				
昆布だし				だいこん				もやし								トマト							
白みそ				ごぼう				にんじん								トマトソース濃縮タイプ			月				
赤みそ				ねぎ				塩ドレッシング		年						砂糖							
				白みそ												コンソメ			年				
				赤みそ				焼きプリンタルト								精製塩							
				かつおだしパック				焼プリンタルト		月	提供なし					こしょう							

献立明細表

Bブロック

つくばすこやか給食センター豊里

10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日			
ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げブラックソースかけ つぼ漬けあえ 豆腐の中華スープ				ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ほうれんそうのごま和え すいとん				ごはん 牛乳 れんこんとエビの寄せ揚げ しそひじき和え 里芋のゆず味噌煮				ごはん 牛乳 豆腐ステーキ肉みそかけ 水菜のごまサラダ 里芋と鶏団子ののっぺい汁				黒パン 牛乳 ケイジャンフライドチキン 秋野菜のバジルソテー アルファベツトスープ			
食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				黒パン		年	提供なし
牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
鶏肉の唐揚げブラックソースかけ				いわしの梅煮				れんこんとエビの寄せ揚げ				豆腐ステーキ肉みそかけ				ケイジャンフライドチキン			
鶏もも切身				いわし梅煮		月		れんこんとエビのよせあげ		月		豆腐ステーキ		月		鶏むね切身			
しょうが								大豆油				大豆油				しょうが			
合成清酒				ほうれんそうのごま和え								ぶたひきにく				にんにく			
しょうゆ				ほうれんそう				しそひじき和え				大豆のミンチ		年		合成清酒			
でんぶん				もやし				小松菜				たまねぎ				ケイジャンシーズニング		月	
大豆油				にんじん				キャベツ				しょうが				ノンエッグマヨネーズ		年	
黒酢				ぶなしめじ				にんじん				ごま油				精製塩			
しょうゆ				油揚げ		年		しそひじき		月		赤みそ				でんぶん			
赤ワイン				白すりごま								しょうゆ				大豆油			
砂糖				ごま和えの素		年		里芋のゆず味噌煮				みりん							
でんぶん								鶏むね小間肉				砂糖				秋野菜のバジルソテー			
				すいとん				さといも				でんぶん				ブロッコリー			
つぼ漬けあえ				すいとん		月		にんじん								かぼちゃ			
つぼ漬け		月		鶏もも小間肉				こんにゃく				水菜のごまサラダ					大豆油		
もやし				にんじん				たけのこ				キャベツ				マッシュルーム			
小松菜				はくさい				おろししょうが				水菜				れんこん			
にんじん				だいこん				大豆油				にんじん				にんにく			
				干しいいたけ				白みそ				チキンフレーク水煮		年		大豆油			
豆腐の中華スープ				ねぎ				砂糖				ごまクリーモードレッシング(ボトル)		年		バジルソース		月	
豆腐		年		しょうゆ				みりん				しろいりごま				精製塩			
星型スライスなると		年		かつおだしパック				ゆず皮								こしょう			
にんじん				昆布だし								里芋と鶏団子ののっぺい汁							
たけのこ				精製塩								さといも				アルファベツトスープ			
えのきたけ												ミニミートボール		月		アルファベツトマカロニ			
ほうれんそう												にんじん				ウインナースライス		年	
塩ラーメンスープの素		月										小松菜				たまねぎ			
こしょう												ねぎ				にんじん			
でんぶん												精製塩				キャベツ			
ごま油												しょうゆ				とうもろこし			
精製塩												合成清酒				コンソメ		年	
												かつおだしパック				オリーブオイル			
												昆布だし				精製塩			
																こしょう			