詳細献立表(アレルギー)

那覇市立那覇小学校

学校給食の E=エネルギー 基準量 650 Kcal

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています

- 表示義務(特定原材料)7品目 別、乳、小麦、落宅生(ピーナッツ)、えび、そば、かに ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合もあります。 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

8 F 10 7 11 7 12	年列 年列 年列	を	ぶた肉,とうふとり肉、大豆とり肉 とり肉,油あげ ほき.みそ あずき まいわし ぶた肉,あつあげ,みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉,いんげん豆,金時豆,豆乳 とり肉 条けずり 油あげ,みそ ぶた肉,バーコン	米、麦 油、さとう ラード(豚)・油、さとう、でん粉・パン粉(小麦) ドレッシング 米・油 卵なしマヨネーズ ごま、さとう さとう、上新粉・水あめ 米、麦 さとう、でん粉 小麦粉・でん粉・油 ごま油 油、さとう、べにいも、小麦粉 じゃがいも、油、乳なしマーガリン・小麦粉 ドレッシング 米・麦 さとう ごま、ごま油 じゃがいも、カーガー・カーボー・カーボー・カーボー・カーボー・カーボー・カーボー・カーボー・	こんにゃく、にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな、しいたけしょうが、れんこん、たまねぎはくさい、きゅうり、にんじんたけのこ、にんじん、しいたけ、えだ豆ゆずきゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん漬うが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、こんにゃくにんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピースコーン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじんオレンジうめ、して	小麦
2 以 8 月 10 か 11 オ 12 金 15 月	年列 十列 十列 十列 十列 十列 十列 十列	れんこん入りつくね 白菜のさつばり和え わかたけごはん ほきのゆうあん焼き たくあんあえ かしわもち 麦ごはん しかしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁 粒ピーンズシチュー カラフルコーンサラダ オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	とり肉、大豆 とり肉、油あげ ほきみそ あずき まいわし ぶた肉、あつあげ、みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉、いんげん豆、金時豆、豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ、みそ ぶた肉、バーコン	ラード(豚)、油、さとう、でん粉、パン粉(小麦) ドレッシング 米、油 卵なしマヨネーズ ごま、さとう さとう、上新粉、水あめ 米、麦 さとう、でん粉 小麦粉でん粉、油 ごま油 油、さとう、べにいも、小麦粉 じゃがいも、油、乳なしマーガリン、小麦粉 ドレッシング 米、麦 さとう ごま、ごま油 じゃがいも	しょうが、れんこん。たまねぎ はくさいきゅうり、にんじん たけのこ、にんじん、しいたけ、えだ豆 ゆず きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん 漬 うめぼししその葉 ゴーヤー しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、こんにゃく にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース コーン・ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ うめしそ こまつな、はくさい、にんじん	小麦
8 F 10 7 11 7 12	大 年刊 十刊 十刊 十刊	を	とり肉 とり肉,油あげ ほき,みそ あずき まいわし ぶた肉,あつあげ,みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉,いんげん豆,金時豆,豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ,みそ ぶた肉,ベーコン	ドレッシング 米.油 卵なしマヨネーズ ごま.さとう さとう.上新粉,水あめ 米.麦 さとう.でん粉 小麦粉,でん粉,油 ごま油 油.さとう.べにいも.小麦粉 じゃがいも.油.乳なしマーガリン.小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう.ごま.ごま油 じゃがいも.	はくさい。きゅうり、にんじん たけのこ、にんじん、しいたけ、えだ豆 ゆず きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん漬 うめぼし、しその葉 ゴーヤー しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、 こんにゃく にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース コーン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ うめ、しそ こまつな、はくさい、にんじん	小麦
8 F 10 7 11 7 12	中刊 中刊 水 中刊 本 十 十 刊 日	カかたけごはん ほきのゆうあん焼き たくあんあえ かしわもち 麦ごはん いわしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁 紅芋パン カラフルコーンサラダ オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	とり肉、油あげ ほき、みそ あずき まいわし ぶた肉、あつあげ、みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉、いんげん豆、金時豆、豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ、みそ ぶた肉、ベーコン	米.油 卵なしマヨネーズ ごま.さとう さとう.上新粉,水あめ 米.麦 さとう.でん粉 小麦粉,でん粉,油 ごま油 油.さとう.べにいも.小麦粉 じゃがいも.油.乳なしマーガリン.小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう ごま: こま: こま: こま: こま: とっただいも.油.乳なしマーガリン.小麦粉	たけのこ。にんじん、しいたけえだ豆 ゆず きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん漬 うめぼししその葉 ゴーヤー しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、こんにゃく にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース コーン・ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ うめしそ こまつな、はくさい、にんじん	小麦
8 F 10 7 11 7 12	中刊 中刊 水 中刊 本 十 十 刊 日	ほきのゆうあん焼き たくあんあえ かしわもち 麦ごはん いわしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁 紅芋パン だニンズシチュー カラフルコーンサラダ オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	ほきみそ あずき まいわし ぶた肉,あつあげ,みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉,いんげん豆,金時豆,豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ,みそ ぶた肉,ベーコン	卵なしマヨネーズ ごま.さとう さとう.上新粉,水あめ 米.麦 さとう.でん粉 小麦粉でん粉,油 ごま油 油.さとう.べにいも.小麦粉 じゃがいも.油.乳なしマーガリン.小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう.ごま:正ま油 じゃがいも.	ゆず きゅうりにんじん、キャベツだいこん漬 うめぼししその葉 ゴーヤー しょうがだいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、 こんにゃく にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース コーン・ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ うめしそ こまつな、はくさい、にんじん	小麦
10 7 11 7 12 2 15 F	月 (+元) 木 (+元) 未 (+元)	たくあんあえかしわもち 表ではん いわしのうめ煮 コーヤーチップス とん汁 紅芋パン だーンズシチューカラフルコーンサラダオレンジ 表ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	あずき まいわし ぶた肉.あつあげ.みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉.いんげん豆.金時豆.豆乳 とり肉 ※けずり 油あげ.みそ ぶた肉.ベーコン	ごま.さとう さとう.上新粉,水あめ 米.麦 さとう.でん粉 小麦粉,でん粉.油 ごま油 油.さとう.べにいも,小麦粉 じゃがいも.油.乳なしマーガリン,小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう ごま.ごま油 じゃがいも	きゅうり,にんじん,キャベッだいこん漬 うめぼししその葉 ゴーヤー しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,はくさい,ごぼう,こんにゃく にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース コーン,ブロッコリー,キャベッ,きゅうり,にんじん オレンジ うめしそ こまつな,はくさい,にんじん	小麦
10 7 11 7 12 2 15 F	本利 水 (4利 本 (4利 日 (4利	かしわもち 麦ごはん しかしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁 和 デバン エニーンズシチュー カラフルコーンサラダ オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	まいわし ぶた肉、あつあげ、みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉、いんげん豆、金時豆、豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ、みそ ぶた肉、ベーコン	さとう、上新粉、水あめ 米・麦 さとう、でん粉 小・麦粉、でん粉、油 ごま油 油・さとう、べにいも、小麦粉 じゃがいも、油・乳なしマーガリン、小麦粉 ドレッシング 米・麦 さとう ごま、ごま油 じゃがいも	うめぼししその葉 ゴーヤー しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、 こんにゃく にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース コーン、ブロッコリー、キャペツ、きゅうり、にんじん オレンジ うめしそ こまつな、はくさい、にんじん	小麦
10 7 11 7 12 2 15 F	本利 水 (4利 本 (4利 日 (4利	表ごはん いわしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁 紅芋パン ビーンズシチュー カラフルコーンサラダ オレンジ 表ごはん 小松葉のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	まいわし ぶた肉、あつあげ、みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉、いんげん豆、金時豆、豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ、みそ ぶた肉、ベーコン	さとう、でん粉 小麦粉でん粉、油 ごま油 油.さとう、べにいも、小麦粉 じゃがいも、油乳なしマーガリン、小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう ごま、ごま油 じゃがいも	ゴーヤー しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,はくさい,ごぼう,こんにゃく にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース コーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん オレンジ うめ,しそ こまつな,はくさい,にんじん	小麦
10 7 11 7 12 2 15 F	本利 水 (4利 本 (4利 日 (4利	ゴーヤーチップス とん汁 紅芋パン だーンズシチュー カラフルコーンサラダオレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉、あつあげ、みそ 脱脂粉乳(乳) ぶた肉、いんげん豆、金時豆、豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ、みそ ぶた肉、ベーコン	小麦粉でん粉、油 ごま油 油.さとう、べにいも、小麦粉 じゃがいも、油、乳なしマーガリン、小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう ごま、ごま油 じゃがいも	ゴーヤー しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,はくさい,ごぼう,こんにゃく にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース コーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん オレンジ うめ,しそ こまつな,はくさい,にんじん	小麦
11 A 12 金 15 F	水 (+元) 金 (+元)	をん汁 紅芋パン ビーンズシチュー カラフルコーンサラダ オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	脱脂粉乳(乳) ぶた肉いんげん豆.金時豆.豆乳 とり肉 米けずり 油あげ.みそ ぶた肉.ベーコン	ごま油 油、さとう、べにいも、小麦粉 じゃがいも、油、乳なしマーガリン、小麦粉 ドレッシング 米、麦 さとう ごま、ごま油 じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、 こんにゃく にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース コーン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ うめ、しそ こまつな、はくさい、にんじん	小麦
11 A 12 金 15 F	中刊 十刊 金 中刊	紅芋パン ビーンズシチュー カラフルコーンサラダ オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	脱脂粉乳(乳) ぶた肉いんげん豆.金時豆.豆乳 とり肉 米けずり 油あげ.みそ ぶた肉.ベーコン	油さとう。べにいも、小麦粉 じゃがいも、油、乳なしマーガリン、小麦粉 ドレッシング 米、麦 さとう ごま、ごま油 じゃがいも	こんにゃく にんにくにんじん.たまねぎ.しめじ.グリンピース コーン,ブロッコリー,キャベッ.きゅうり,にんじん オレンジ うめ.しそ こまつな.はくさい,にんじん	小麦
11 A 12 金 15 F	中刊 十刊 金 中刊	プレーンズシチューカラフルコーンサラダオレンジ表ごはんとり肉の梅焼き小松菜のおかか和えじゃがいものみそ汁和風スパゲティカスが大きないできない。	ぶた肉いんげん豆.金時豆.豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ.みそ ぶた肉.ベーコン	じゃがいも,油.乳なしマーガリン,小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう ごま.ごま油 じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース コーン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ うめ、しそ こまつな、はくさい、にんじん	小麦
11 A 12 金 15 F	中刊 十刊 金 中刊	プレーンズシチューカラフルコーンサラダオレンジ表ごはんとり肉の梅焼き小松菜のおかか和えじゃがいものみそ汁和風スパゲティカスが大きないできない。	ぶた肉いんげん豆.金時豆.豆乳 とり肉 糸けずり 油あげ.みそ ぶた肉.ベーコン	じゃがいも,油.乳なしマーガリン,小麦粉 ドレッシング 米.麦 さとう ごま.ごま油 じゃがいも	コーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん オレンジ うめ,しそ こまつな,はくさい,にんじん	小麦
11 A 12 金 15 F	中刊 十刊 金 中刊	カラフルコーンサラダ オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	とり肉 糸けずり 油あげみそ ぶた肉、ベーコン	ドレッシング 米.麦 さとう ごま.ごま油 じゃがいも	コーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん オレンジ うめ,しそ こまつな,はくさい,にんじん	7.72
12 金	本 +乳 十乳	オレンジ 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	糸けずり 油あげ,みそ ぶた肉,ベーコン	米.麦 さとう ごま.ごま油 じゃがいも	オレンジ うめ,しそ こまつな,はくさい,にんじん	
12 金	金 年乳	表ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	糸けずり 油あげ,みそ ぶた肉,ベーコン	さとう ごまごま油 じゃがいも	うめ,しそ こまつな,はくさい,にんじん	
12 金	金 年乳	をり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え しゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	糸けずり 油あげ,みそ ぶた肉,ベーコン	ごま,ごま油 じゃがいも	こまつな,はくさい,にんじん	
15 月	金	じゃがいものみそ汁 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	油あげ.みそ ぶた肉,ベーコン	じゃがいも		
15 月	月	和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉、ベーコン		さんようさいっのきたけ	
15 月	月	みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ		スパゲティ(小麦),オリーフ油,ドレッシング(小麦)		<u> </u>
15 月	月	ぶたしゃぶサラダ				
	月 同	ぶたしゃぶサラダ			ラガス,にんにく,しそ	
			とり肉、ぶた肉、みそ	ラード,油,さとう,でん粉,パン粉(小麦)、ごま	たまねぎ、しょうが	
		おつとつ	ぶた肉	ドレッシング(小麦)	キャベツ,コーン,にんじん	1
				米.麦	もも(黄桃)	+
		麦ごはん チキンストロガノフ	とり肉,ぶたレバー,豆乳,いんげん豆	**,麦 じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,にんにく	+
16 少			とり肉	ドレッシング	キャベツ,赤ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	
16						
16 ソ		フルーツポンチ		白玉だんご,カットゼリー	パイン、みかん,黄桃(もも),ナタデココ,シークヮーサー	
	火厂	きびごはん	W1 ± 1 > >	米,もちきび	h	4
	牛乳	タマナーチャンプルー ぶた肉のシークァーサーみそ焼き	ぶた肉とうふ	油	キャベツ,もやし,にんじん	4
			ぶた肉,みそ	さとう	シークァーサー	1
		もずく汁(鶏肉)	もずく、とり肉 ぶた肉、油あげ、こんぶ	米.油	とうがん	
17 기	水一	ラ クファジューシー(昆布) 焼きししゃも	ししゃも	木,油	しいたけ,にんじん,青ねぎ	+
_	牛乳	こまつなサラダ	ちくわ	ドレッシング	こまつな,はくさい,黄ピーマン	+
		ぶどうゼリー	2717	さとう	ぶどうかじゅう	+
40 -		え 麦ごはん		米表	3.C) 11 O(p)	
18 オ	不	ビビンバ	牛肉,みそ,きんし卵(卵・小麦)	ごま油,さとう,ドレッシング(小麦),ごま	ごぼう,にんじん,にんにく,もやし,こまつな	1
	1.70	(卵AL)きんし卵ぬき				1
		春雨スープ	とり肉	春雨,でん粉	しいたけ、さんとうさい、たけのこ	1
19 余	<u> </u>	五目うどん	とり肉,油あげ	うどん(小麦)	だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな	
19 金	4乳	じゃがいものナムル	とり肉	じゃがいも,ごま,ドレッシング(小麦)	にんじん,きゅうり	
		みたらしだんご		しらたまだんご,さとう,水あめ,でん粉		
		オレンジ			オレンジ	
23 以	1 /	麦ごはん		米,麦		
20	4乳	肉じゃが	ぶた肉	油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,いんげん,こんにゃく	
		からし菜のささみ和え	とり肉	卵なしマヨネーズ,ドレッシング(小麦)	からし菜,もやし,コーン	
		手づくりふりかけ	チリメン,青のり,糸けずり	ごま,さとう	2.4.7.	4
24 才	k 🗁	シナモントースト	네 호 트린 다 / 년 / 트	パン(小麦・乳),マーガリン(乳),さとう	シナモン	_
1		白菜の豆乳クリーム煮 チキンサラダ	とり肉,豆乳,いんげん豆	じゃがいも,乳なしマーガリン,小麦粉	はくさい,にんじん,たまねぎ,アスパラガス	1
		デキンサフタ ぶどう	とり肉	ごま、油、さとう	キャベツ,赤ピーマン,コーン,シークァーサー ぶどう	+
	_	麦ごはん			<i>5</i> -€ <i>5</i>	+
25 才	木 🚐	マーボーなす	ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ	油,さとう,ごま油,でん粉,米粉	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,なす,木くらげ,にんにく,しょうが	小麦 ホタテエキ
	牛乳		ぶた肉、大豆、ひじき、とり肉	でん粉、さとう	キャベツ,たまねぎ,しょうが,しいたけ	- 2
		バンサンスー	とり肉、きんし卵(卵・小麦)	春雨、ごま、さとう、ごま油	きゅうりもやし	†
		(卵AL)きんし卵ぬき・バンサンスー				1
00 6	<u> </u>	メキシカンライス	ぶた肉,ウインナー,ベーコン	米,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト	1
26 金	4兆	野菜コロッケ	大豆	油,さとう,でん粉,じゃがいも,パン粉(小麦),小麦	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,えだまめ	1
		ビーンズサラダ	ひよこ豆,えんどう豆,いんげんまめ,	卵なしマヨネーズ、ドレッシング	えだ豆,きゅうり,キャベツ	1
			いんげん豆,とり肉			
L_		パイン			パインアップル	
29 月	8 _	麦ごはん		米,麦		
23)	- 1	ポークカレー(乳なし)	ぶた肉,ぶたレバー	じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガリン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,にんにく,トマト	
	牛乳	7 1 7 1 7 7 7		ドレッシング(小麦)	ブロッコリー,こまつな,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)	11.5		1
		乳アレルギー対応食		さとう	シークァーサー果汁	1
$-\!\!\!+\!\!\!\!-$	_	シークワーサーゼリー		☆ 幸		+
30 以	火一	表ごはん	니셔	米,麦		1
	牛乳	とり肉の塩こうじ焼き	どた肉	米(こうじ)	カムニム プぼうにんじた いたばた ニたにゅん	+
	170	2700.000	ぶた肉 ぶた肉,とうふ,みそ	油,さとう,ごま油,ごま	れんこん,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく とうがん,にんじん,こまつな	+
		うちなーみそ汁 オレンジ	かに 区, こ ノ か, かて		オレンジ	+
	L	ごはん		*	3	+
7) 4 1 -1	水上	ミニあじフライ	あじ	油、パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、米粉	大葉	+
31 才				ごまさら	きりぼし大根,にんじん,きゅうり	
31 刀	牛乳	アーサと冬瓜のみそ汁	アーサ、とうふ、みそ		とうがん	