

学校給食献立表(東ブロック) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 けんちん汁 かんぴょうのたまごとし	パン 牛乳 ちゅうかスープ だいがくいも キャンディチーズ	ごはん 牛乳 みそしる もすくどん	パン 牛乳 トマサバスバグティ キャベツのあまずしいため みかん	ごはん 牛乳 かきたまじる やさしいかきあげ	ごはん 牛乳 やさしいうまに もやしのこまずしいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> かんぴょう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もすく <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スバグティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ペーコン <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ キムチいため	パン 牛乳 けいにくのフォー ポテトサラダ くらめきなこクリーム	あきのポークカレー(こめごきごはん) 牛乳 コーンキャベツ	ごはん 牛乳 とうぶじる さかなのあんかけ	アップルパン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ポテトほうれんソテー	ごはん 牛乳 いそかじる わふうハンバーグ あぶらみそ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> フォー <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> なす <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> なす <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ペーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> うのはな <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

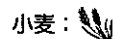
特定原材料表示



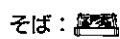
卵



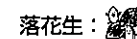
乳製品



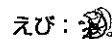
小麦



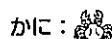
そば



落花生  
(ピーナッツ)



えび



かに

学校給食献立表(東ブロック) 令和5年度10月分(10/2~10/31) 姫路市教育委員会

	10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)
こんだて	-しょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん ごぼうのモロヘイヤあげ(こめこ)	ケチャップライス 牛乳 まめのクリームスープ キャベツとツナのソテー	ごはん 牛乳 すましじる さつまいものかきあげ(こめこ) ひじきのぶりかけ	リッチパン 牛乳 フェジョアード ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 まめいりみそしる れんこんとけいにくのあまからに	あぶたまどんぶり 牛乳 ひじきとうもろこしのいために
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> れんこんいりつくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ <input type="radio"/> だいす <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きゅうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ コーンスターチ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろあぶら揚げ(こめゆ) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう こめす しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="radio"/> かえりちりめん しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう ワインぶちょうみりょう しお こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう こめす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら

	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)	10月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 カイン・サウ ドライカレー みかん	なめし 牛乳 きつねうどん いわしのたつたあげ	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ ウインナーのケチャップいため	エネルギー	614kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="radio"/> きゅうにく とりレバー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいす しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ワインぶちょうみりょう <input type="checkbox"/> にんにく しお こしょう ポークスープ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ さとう こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> いわし <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうにゅう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお	たんぱく質	23.2g
				脂質	30.4%
				カルシウム	317mg
				鉄	2.1mg
				ビタミンA	237μgRAE
				ビタミンB1	0.38mg
				ビタミンB2	0.48mg
				ビタミンC	20mg
				食塩相当量	2.3g
				食物繊維	4.9g
				マグネシウム	85mg
				亜鉛	2.9mg

献立紹介 作ってみませんか?

-10月12日(木)-

鶏肉のフォー

材料5人分量(g)

鶏肉	100	しょうゆ(淡)	15
フォー	50	塩	3
もやし(太)	50	こしょう	少々
たまねぎ	50	チキンスープ	75
にら	25	水	650
レモン果汁	2.5		

【作り方】

- たまねぎはうす切り、にらは2cmぐらいの長さに切る。
- フォーは熱湯で茹でてもどし水洗いしておく。
- 水とスープを煮立て、鶏肉、たまねぎを入れ煮る。
- 煮えたらフォー、もやしを入れて調味する。
- 最後ににら、レモン果汁を入れて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: か: