学校給食だより

2026年11月　摂津市学校給食会

栄養三色



● **赤色の食品** 血や肉、骨をつくる
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

● **緑色の食品** 体の体調をととのえる
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

● **黄色の食品** 熱や力のもとになる
穀類、いも類、砂とう類、油脂類

2日(月)

献立表

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ほうれんそうのスープ
すぶた

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん		緑	しょうが	1.2										
黄	こめ	75		さけ	0.4										
	◆ほうれんそうのスープ			うすくちしょうゆ	0.8										
赤	とりにく	10	黄	かたくりこ	3.2										
緑	ほうれんそう	20	黄	なたねあぶら	4										
緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	30										
緑	たまねぎ	30	緑	にんじん	15										
緑	ホールコーン	15	緑	ほししいたけ	0.4										
	うすくちしょうゆ	4	緑	ピーマン	4										
	しお	0.1	黄	さとう	1.6										
	こしょう	0.01		うすくちしょうゆ	3.2										
	のうしゅくスープ	8		こめず	1.2										
	◆すぶた			しお	0.1										
赤	ぶたにく	40	黄	なたねあぶら	0.8										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
573	24.1	17.2	264	2.0	332	0.69	0.55	19	1.8	3.6

4日(水)

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★さつまじる
さばのしおやき
だいこんとにんじんのきんぴら

黄	◆しろごはん		赤	◆さばのしおやき											
黄	こめ	75		さば	1切										
	◆さつまじる			◆だいこんとにんじんのきんぴら											
赤	ぶたにく	10													
赤	いなかあげ	10	緑	だいこん	25										
黄	さつまいも	30	緑	にんじん	5										
緑	ぼう	10	黄	しろごま	1										
	こめず	0.3	黄	さとう	0.5										
緑	にんじん	10		みりん	0.2										
緑	にまつな	15		こいくちしょうゆ	1										
赤	あかみそ	11	黄	なたねあぶら	0.5										
	にぼし	1.5													

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
651	30.6	23.0	352	3.5	231	0.39	0.71	21	1.9	2.9

5日(木)

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★たまごとぶたにくのちゅうかどん（たまご）
すりおろしりんごゼリー

黄	◆しろごはん			みりん	1										
黄	こめ	75		オイスターソース	1.5										
	◆たまごとぶたにくのちゅうかどん（たまご）		黄	かたくりこ	3										
				しお	0.1										
赤	ぶたにく	20		こしょう	0.01										
赤	たまご	25	黄	ごまあぶら	0.5										
黄	なたねあぶら	0.5		のうしゅくスープ	4										
	しお	0.1		◆すりおろしりんごゼリー											
緑	にんじん	10	赤	こなかんてん	0.6										
緑	たまねぎ	30		みず	28										
緑	キャベツ	50	黄	さとう	8										
緑	チンゲンサイ	20	緑	りんごジュース	28										
緑	しょうが	0.8	緑	りんごペースト	28										
	うすくちしょうゆ	3.5													
黄	さとう	1													
	さけ	1													

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
612	19.1	19.3	297	1.8	225	0.31	0.52	82	1.3	3.3

6日(金)

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★にくじゃが
ドレッシングサラダ
ツナそぼろ

黄	◆しろごはん		黄	なたねあぶら	0.5										
黄	こめ	75		けずりぶし	0.5										
	◆にくじゃが			◆ドレッシングサラダ											
赤	ぶたにく	20	緑	キャベツ	50										
黄	じゃがいも	60	緑	ホールコーン	10										
緑	にんじん	20	緑	にんじん	10										
緑	たまねぎ	40		わふうドレッシング	10										
黄	いとこんにゃく	20		◆ツナそぼろ											
黄	なたねあぶら	0.5	赤	まぐろかん	25										
黄	さとう	1.8	緑	しょうが	0.3										
	こいくちしょうゆ	4	黄	さとう	1.5										
	みりん	0.5		こいくちしょうゆ	1.8										
	しお	0.1		しお	0.1										
	こしょう	0.01													

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
650	22.9	23.5	287	1.7	300	0.37	0.43	43	2.0	9.1

9日(月)

献立表

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★やさいごもくスープ
かつおのごまあげ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん			のうしゅくスープ	8										
黄	こめ	75		◆かつおのごまあげ											
	◆やさいごもくスープ		赤	かつお	50										
赤	ぶたにく	5		こいくちしょうゆ	3										
赤	とうふ	20	緑	にんにく	0.5										
緑	たまねぎ	20	緑	しょうが	0.5										
緑	にんじん	5	黄	しろごま	3										
緑	はくさい	20	黄	かたくりこ	8										
緑	こまつな	15	黄	じゃがいも	30										
	うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	7										
	しお	0.2		しお	0.1										
	こしょう	0.01													

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
611	29.4	19.1	323	3.1	158	0.34	0.50	22	1.7	4.5

10日(火)

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★わふうカレーうどん
きりぼしとこまつなのあぶらいため

	◆コッペパン（にゅう）			こしょう	0.01										
黄	いっこどりコッペパン	60	黄	なたねあぶら	1										
	◆わふうカレーうどん			けずりぶし	2.5										
黄	うどん	60		◆きりぼしとこまつなのあぶらいため											
赤	ぶたにく	20													
	あかワイン	1	赤	いなかあげ	10										
緑	たまねぎ	35	緑	きりぼしだいこん	4										
緑	にんじん	15	緑	にんじん	5										
緑	あおねぎ	5	緑	こまつな	20										
	カレーこ	0.3		うすくちしょうゆ	3										
	カレーこ	0.3	黄	さとう	0.5										
	みりん	0.5		さけ	0.5										
	うすくちしょうゆ	3		みりん	0.5										
	こいくちしょうゆ	2		しお	0.1										
黄	かたくりこ	2		こしょう	0.01										
	しお	0.2	黄	なたねあぶら	0.5										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
598	21.7	18.4	375	2.2	281	0.42	0.48	16	3.1	5.1

11日(水)

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★おでん（たまご）
キャベツとハムのごまずあえ
しそあじひじき

黄	◆しろごはん			けずりぶし	0.7										
黄	こめ	75		◆キャベツとハムのごまずあえ											
	◆おでん（たまご）		赤	ハム	10										
赤	うずらたまご	25	緑	キャベツ	50										
赤	ごぼうてん	25	緑	にんじん	10										
赤	あつあげ	20	黄	さとう	1										
黄	じゃがいも	30		うすくちしょうゆ	2										
黄	いたこんにゃく	20		こめず	1.5										
緑	だいこん	40	黄	ごまあぶら	1										
黄	さとう	1.5	黄	しろごま	2										
	こいくちしょうゆ	1		◆しそあじひじき											
	うすくちしょうゆ	3	赤	しそあじひじき	10										
	みりん	1													

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
587	22.7	17.3	379	7.0	274	0.31	0.50	35	2.5	6.1

12日(木)

ういまいパン
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ツナのクリームシチュー（にゅう）
ほうれんそうともやしのソテー

	◆ういまいパン			こしょう	0.01										
黄	ういまいパン	1こ	黄	なたねあぶら	1										
	◆ツナのクリームシチュー（にゅう）			のうしゅくスープ	6										
赤	まぐろかん	25		◆ほうれんそうともやしのソテー											
赤	バラベーコン	5	赤	ぶたにく	5										
緑	たまねぎ	40	緑	にんじん	10										
緑	にんじん	10	緑	もやし	30										
黄	じゃがいも	50	緑	ほうれんそう	30										
緑	マッシュルーム	5		うすくちしょうゆ	1.5										
緑	ｸﾘｰﾑｽｲｰﾄｺｰﾝ	20		しお	0.1										
黄	バター	4		こしょう	0.01										
黄	こむぎこ	4	黄	なたねあぶら	1										
赤	ぎゅうにゅう	20													
赤	こなチーズ	2													
	しお	0.4													

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
663	26.8	27.9	317	2.1	366	0.35	0.54	33	2.6	11.8

13日(金)

こまつなチャーハン
ぎゅうにゅう（にゅう）
★みそふうみごもくスープ
ようがし

	◆こまつなチャーハン		赤	とりにく	10										
黄	こめ	60	緑	だいこん	20										
赤	ぶたミンチ	30	緑	えのきたけ	10										
緑	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	30										
緑	にんじん	5	緑	もやし	10										
緑	こまつな	10	緑	あおねぎ	5										
赤	めひじき	0.3		さけ	2										
緑	ホールコーン	5	赤	あかみそ	12										
黄	さとう	1	黄	ごまあぶら	0.5										
	うすくちしょうゆ	4		こしょう	0.01										
	ウスターソース	3.5	黄	なたねあぶら	0.5										
	しお	0.3		のうしゅくスープ	8										
	こしょう	0.01		◆ようがし											
黄	なたねあぶら	1	黄	おこめでブルーベリータルト	1こ										
	◆みそふうみごもくスープ														

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
577	21.6	20.5	346	6.7	152	0.43	0.50	50	2.7	3.4

献立表 / 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

16日〈月〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★だいこんのぴかぴかに
キャベツとはるさめのあえもの
ふりかけ

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん			けずりぶし	0.5
黄	こめ	75		◆キャベツとはるさめのあえもの	
	◆だいこんのぴかぴかに		赤	ちくわ	10
赤	ぶたにく	15	黄	さとう	1
赤	あつあげ	30		うすくちしょうゆ	2
緑	だいこん	70	緑	キャベツ	50
緑	にんじん	15	黄	はるさめ	3
黄	いたこんにゃく	15		こめず	2.3
緑	かくぎりこんぶ	1	黄	しろごま	2.5
黄	さとう	1	黄	ごまあぶら	0.5
	みりん	1		◆ふりかけ	
	うすくちしょうゆ	1		のりふりかけ	1袋
	こいくちしょうゆ	3			
黄	なたねあぶら	0.5			

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
574	20.3	19.1	411	2.4	190	0.30	0.40	31	1.7	3.9

17日〈火〉

ナン（ぱん）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ドライカレー
ドレッシングサラダ

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆ナン（ぱん）			ケチャップ	9
黄	ナン	1枚(大)		カレーこ	0.7
	◆ドライカレー			うすくちしょうゆ	1
赤	ぎゅうミンチ	10		ウスターソース	2.5
赤	ぶたミンチ	30		しお	0.1
緑	たまねぎ	55		こしょう	0.02
緑	ホールコーン	15	黄	なたねあぶら	1
緑	にんじん	20		のうしゅくスープ	3
緑	しょうが	0.6		◆ドレッシングサラダ	
緑	にんにく	0.1	緑	キャベツ	50
黄	マーガリン	3.5	緑	えだまめ	10
	あかワイン	2.2	緑	にんじん	10
黄	こむぎこ	5.5		イタリアンドレッシング	10

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
629	26.4	25.5	299	2.4	306	0.57	0.54	31	2.9	6.2

18日〈水〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★みそしる
さわらのしょうがに
つぼづけ

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん			にぼし	1.5
黄	こめ	75		◆さわらのしょうがに	
	◆みそしる		赤	さわら	1切
赤	いなかあげ	10	緑	しょうが	2.5
赤	とうふ	20		こいくちしょうゆ	5
緑	にんじん	10		みりん	2.5
緑	たまねぎ	25	黄	さとう	4
緑	しめじ	5		みず	20
緑	こまつな	15		◆つぼづけ	
赤	あわせみそ	13	緑	つぼづけ	10

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
595	27.1	17.3	326	3.0	195	0.25	0.57	11	2.4	2.3

19日〈木〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★とうふのすましじる
さくさくかきあげ
あじつけのり

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん		緑	たまねぎ	15
黄	こめ	75	緑	かぼちゃ	20
	◆とうふのすましじる		緑	にんじん	5
赤	とうふ	20	黄	たまごふしようマヨネーズ	3
赤	あぶらあげ	5	黄	こむぎこ	10
緑	たまねぎ	20		こしょう	0.01
緑	だいこん	20		みず	5
緑	ほうれんそう	15	黄	なたねあぶら	10
緑	しいたけ	5		◆あじつけのり	
	うすくちしょうゆ	4	赤	あじつけのり	1袋
	けずりぶし	3			
	◆さくさくかきあげ				
赤	いか	20			

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
621	20.7	24.0	286	1.9	255	0.24	0.45	25	1.0	3.5

20日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★にゅうめんじる
こまつなのにくみそいため
わがし

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん		緑	もやし	15
黄	こめ	75	緑	こまつな	30
	◆にゅうめんじる		黄	さとう	0.5
黄	そうめん	10		みりん	1
赤	かまぼこ	10		さけ	0.5
赤	いなかあげ	10		こいくちしょうゆ	1
緑	にんじん	10	赤	あかみそ	2
緑	たまねぎ	25		トウバンジャン	0.1
緑	あおねぎ	5	黄	ごまあぶら	0.1
	うすくちしょうゆ	4	黄	かたくりこ	0.5
	けずりぶし	2	黄	なたねあぶら	0.5
	◆こまつなのにくみそいため			◆わがし	
赤	ぶたミンチ	20		くりまんじゅう	1こ
緑	にんにく	0.1			
緑	にんじん	10			

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
615	21.7	15.3	342	2.6	308	0.36	0.45	20	1.9	2.8

24日〈火〉

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★たまごとえのきのスープ（たまご）
ポークビーンズ
マーシャルビーンズ（にゅう）

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆コッペパン（にゅう）			◆ポークビーンズ	
黄	いっこどりコッペパン	60	赤	ぶたにく	10
	◆たまごとえのきのスープ（たまご）		赤	だいず	40
赤	たまご	20	緑	たまねぎ	35
緑	たまねぎ	20		ケチャップ	15
緑	だいこん	20		うすくちしょうゆ	0.6
緑	にんじん	5	黄	さとう	0.1
緑	えのきたけ	5		しお	0.2
緑	こまつな	15		こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	1
	のうしゅくスープ	8		◆マーシャルビーンズ（にゅう）	
			黄	マーシャルビーンズ	1袋

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
637	25.7	26.4	395	2.7	190	0.40	0.58	16	2.8	7.2

25日〈水〉

ぎゅうめし
ぎゅうにゅう（にゅう）
★とうふのみそしる
ヨーグルト（にゅう）

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆ぎゅうめし		黄	なたねあぶら	1.1
黄	こめ	65		◆とうふのみそしる	
赤	ぎゅうにく	25	赤	とうふ	20
緑	ごぼう	15	赤	いなかあげ	10
	こめず	0.3	緑	はくさい	25
緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	25
緑	あおねぎ	10	緑	あおねぎ	5
黄	さとう	2.2	赤	あわせみそ	13
	さけ	0.9		にぼし	1.5
	うすくちしょうゆ	3.3		◆ヨーグルト（にゅう）	
	こいくちしょうゆ	2.2	赤	ヨーグルト	1こ
	みりん	1.7			

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
623	25.5	18.9	458	2.7	197	0.26	0.62	15	2.3	3.7

26日〈木〉

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★やさいスープごまふうみ
魚のパン粉焼き
ベビーチーズ（にゅう）

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆コッペパン（にゅう）			さけ	0.7
黄	いっこどりコッペパン	60		しお	0.2
	◆やさいスープごまふうみ			こしょう	0.01
赤	とりにく	10	黄	なたねあぶら	0.5
赤	とうふ	20		のうしゅくスープ	8
緑	たまねぎ	20		◆魚のパン粉焼き	
緑	にんじん	10	赤	さけ	1切
緑	こまつな	15	黄	たまごふしようマヨネーズ	8
黄	はるさめ	3	黄	パンこ	5
黄	しろごま	3		パセリ	0.15
	うすくちしょうゆ	2.5		◆ベビーチーズ（にゅう）	
			赤	ベビーチーズ	1こ

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
637	31.2	26.0	553	4.3	229	0.31	0.59	11	3.6	3.2

27日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ちゅうかスープ
はるまき
ふりかけ

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん			のうしゅくスープ	8
黄	こめ	75		◆はるまき	
	◆ちゅうかスープ		黄	はるまきのかわ	1枚
赤	バラベーコン	10	赤	ぶたミンチ	20
赤	とうふ	20	緑	たけのこ	10
黄	じゃがいも	20	緑	ほししいたけ	0.5
緑	にんじん	5	緑	しろねぎ	7
緑	もやし	10		うすくちしょうゆ	1
緑	こまつな	20	黄	こむぎこ	0.2
	うすくちしょうゆ	4		しお	0.1
黄	かたくりこ	0.5		こしょう	0.01
黄	しろごま	2.5	黄	ごまあぶら	0.3
黄	ごまあぶら	0.3	黄	なたねあぶら	4
	しお	0.2		◆ふりかけ	
	こしょう	0.01		こんがりおこめとやさいふりかけ	1袋

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
613	21.4	22.7	316	5.6	173	0.41	0.47	19	1.9	4.2

30日〈月〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ワカメスープ
とりにくのたつたあげ
キャベツソテー

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん			こしょう	0.01
黄	こめ	75		のうしゅくスープ	8
	◆ワカメスープ			◆とりにくのたつたあげ	
赤	バラベーコン	5	赤	とりにく	60
赤	とうふ	20		うすくちしょうゆ	3
緑	にんじん	10	緑	しょうが	1
緑	たまねぎ	20	黄	かたくりこ	11
緑	ホールコーン	10	黄	なたねあぶら	7
緑	こまつな	15		◆キャベツソテー	
赤	わかめ	3	緑	キャベツ	30
黄	しろごま	2		しお	0.1
	うすくちしょうゆ	4		こしょう	0.01
	しお	0.1	黄	なたねあぶら	0.3

熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
682	25.7	28.4	316	2.3	217	0.30	0.51	24	1.9	2.7

16日は大根のピカピカ煮です。大根がメインの煮物で豚肉や厚揚げが入っています。
17日はドライカレーです。ごはんではなくナンがつく献立です。つけて食べてください。
27日は春巻きです。給食室でひとつずつ手作りします。
楽しみにしていてくださいね。

※献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

・献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず変更となる場合がありますので、ご了承ください。

★は大食器に入れます。

・令和7年度より、ホームページにて給食で使用している物資のアレルゲン情報を掲載しています。QRコードを読み取るとご確認いただけます。

・卵（鶏卵・うずら卵）、乳（乳・乳製品）について、献立名にアレルギー表示をします。
・卵不使用のマヨネーズとドレッシングを使用します。