

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和7年10月1日～令和7年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)		
御飯 牛乳 チキンカレー オムレツ ポパイサラダ			コッペパン 牛乳 野菜スープ ポークとチキンのミンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ			御飯 のむヨーグルト もずくスープ 春巻き 冷やし中華(ごまだれ)			御飯 牛乳 筑前煮 さつまいももち 野菜の昆布和え		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1 食		麦 コッペパン	1 こ		米	1 食		米	1 食	
乳 牛乳	1 本		乳 牛乳	1 本		乳 ジョア・マスカット	1 本		乳 牛乳	1 本	
鶏 鶏肉むね皮つき	26 g		鶏 鶏肉むね皮つき	19.5 g		玉ねぎ	39 g		鶏 鶏肉むね・もも混皮つき	26 g	
じゃがいも	52 g		キャベツ	39 g		コーン	6.5 g		ちくわ	19.5 g	
玉ねぎ	52 g		人参	19.5 g		人参	19.5 g		ごぼう	26 g	
人参	26 g		玉ねぎ	39 g		もずく	13 g		れんこん	19.5 g	
グリーンピース	6.5 g		パセリ(乾燥)	0.03 g		鶏豚 肉だんご	32.5 g		板こんにゃく	32.5 g	
サラダ油	0.39 g		食塩	0.26 g		麦豆鶏豚ご 中華スープの素	1.3 g		人参	32.5 g	
ワイン(赤)	1.3 g		白こしょう	0.04 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3.51 g		上白糖	3.9 g	
麦豆 カレールウ	9.1 g		コンソメ	1.3 g		水	162.5 g		粉末だし	0.52 g	
カレールウ(28品目不使用)	9.1 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	1.95 g		麦豆鶏ご 春巻き	1 こ		麦豆 しょうゆ(濃口)	3.9 g	
水	117 g		ワイン(白)	2.6 g		麦豆 たら油	5 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3.9 g	
卵 オムレツ	1 こ		サラダ油	0.26 g		麦 中華麺	26 g		みりん	1.3 g	
ほうれん草	1 こ		水	156 g		麦 もやし	13 g		サラダ油	0.65 g	
人参	39 g		麦豆鶏豚 ポークとチキンのミンチカツ	1 こ		きゅうり	13 g		水	39 g	
コーン	9.1 g		てんぷら油	6 g		豆鶏 鶏ささみ	13 g		麦 さつまいももち	1 こ	
豆 ノンエッグマヨネーズ	9.1 g		ラロツゴリニ	52 g		穀物酢	3.38 g		麦 てんぷら油	6 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	5.2 g		コーン	13 g		上白糖	1.69 g		麦豆 ギャベツ	45.5 g	
穀物酢	1.56 g		人参	6.5 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	2.6 g		もやし	19.5 g	
上白糖	1.3 g		サラダ油	1.95 g		豆 淡色みそ	1.82 g		麦豆 塩昆布	1.95 g	
食塩	1.3 g		穀物酢	1.3 g		豆ご ごま油	1.3 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	1.3 g	
白こしょう	0.13 g		食塩	0.39 g		豆 豆板醤330	0.13 g				
	0.04 g		白こしょう	0.03 g		ご ずりごま	1.95 g				
			上白糖	0.91 g		ご サラダ油	1.3 g				
市教委が決定した除去食対象者向け オムレツ ↓ ハンバーグに変更 (鶏肉・豚肉を含む)											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 肉:いか ら:いくら 乳:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 上:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マカダミナッツ

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和7年10月1日～令和7年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
御飯 牛乳 餃子スープ ビビンバ 春雨の酢の物			御飯 牛乳 豚じゃが とうもろこし ヨーグルト			アップルパン 乳性飲料 大根のコンソメスープ カレーボール キャベツときのこのスパゲティ			御飯 牛乳 高野豆腐の煮物 ますの醤油こうじがけ 小松菜とたくあんのごま和え ブルーベリーゼリー		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1食		米	1食		麦	1こ		米	1食	
牛乳	1本		牛乳	1本		乳豆	8.23g		牛乳	1本	
麦豆鶏豚ご	39g		豚	32.5g		鶏	1本		豆	9.1g	
水きょうざ	19.5g		豚肉スライス	78g		鶏肉むね皮つき	19.5g		高野豆腐	52g	
人参	32.5g		じゃがいも	52g		大根	32.5g		大根	13g	
白菜	9.1g		玉ねぎ	26g		人参	13g		ちくわ	19.5g	
しめじ	1.3g		人参	26g		玉ねぎ	13g		がんとどき	32.5g	
麦豆鶏豚ご	3.64g		豆	32.5g		グリーンコーリー	0.26g		人参	6.5g	
麦豆	7.15g		つきこんにゃく	0.65g		サラダ油	0.26g		上白糖	6.24g	
水	162.5g		しょうゆ(薄口)	2.6g		食塩	0.04g		麦豆	0.91g	
牛肉ショルダー	26g		カレー粉	1.3g		白こしょう	1.95g		しょうゆ(薄口)	1.56g	
ぜんまい	6.5g		上白糖	45.5g		コンソメ	2.6g		粉末だし	91g	
おろしにんにく	1.3g		カッコーン	1こ		しょうゆ(薄口)	156g		水	1切	
上白糖	1.3g		ヨーグルト(アレル)	1こ		ワイン(白)	2g		ます切り身	0.26g	
麦豆	1.3g					水	10g		おろし生姜	1.56g	
料理酒	1.3g					麦豆鶏豚り	13g		根深ねぎ	2.6g	
ごま油	19.5g					てんぷら油	6.5g		しょうゆ(濃口)	1g	
ほうれん草	0.13g					スナモリ	10.79g		醤油こうじ	2.6g	
もやし	1.69g					豚ももひき肉	4.29g		みりん	0.33g	
豆	2.6g					キャベツ	2.99g		片栗粉	5.2g	
麦豆	1.3g					玉ねぎ	4.29g		水	45.5g	
麦豆りご	3.25g					しめじ	1.69g		小松菜	13g	
上白糖	1.3g					えのきたけ	0.22g		たくあん漬け(刻み)	1.3g	
しょうゆ(濃口)	1.3g					人参	0.52g		すりごま	1.56g	
ごま油	7.8g					しょうゆ(濃口)	0.13g		麦豆	1こ	
いりごま	7.8g					オリーブオイル	0.04g		ブルーベリーゼリー		
はるさめ	26g					粉末だし					
人参	3.9g					食塩					
きゅうり	2.6g					白こしょう					
穀物酢	5.2g										
上白糖	1.04g										
麦豆											
しょうゆ(薄口)											
ごま油											
市教委が決定した除去食対象者向け			ヨーグルト ↓ マスカットゼリーに変更 (アレルゲンなし)								

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 肉:いか ら:いくら 乳:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 肉:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マカダミナッツ

アレルギー食品使用予定献立表（令和7年10月1日～令和7年10月31日）

献立ブロック（中学生）

10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)			
御飯 牛乳 秋野菜の沢煮椀 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおかか和え			御飯 牛乳 春雨スープ 大学いも キムタク和え			キャロットパン 牛乳 わかめスープ ピーファン炒め チンゲン菜とちくわの中華和え			すし飯 牛乳 豚汁 手巻用ボイルウインナー ツナマヨ和え 手巻きのり			
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
乳 豚 麦豆 鶏 麦豆 麦豆	米	1食	乳 鶏 麦豆 麦豆鶏豚こ こ 麦豆 こ	米	1食	麦豆 乳 鶏 麦豆鶏豚こ 麦豆 豚 麦豆 こ 麦豆 こ	コッペパン	1こ	麦豆 乳 豚 豆 鯖 鶏 豆 豆 麦豆	米	1食	
	牛乳	1本		牛乳	1本		クリスタルキャロット	8.23g		麦豆	すし酢	11.7g
	豚肉スライス	19.5g		はるさめ	9.1g		牛乳	1本		乳	牛乳	1本
	人参	19.5g		チキンウインナー	13g		方ツドわかめ	0.78g		豚	豚肉スライス	13g
	ごぼう	19.5g		玉ねぎ	32.5g		鶏肉むね皮つき	19.5g			さつまいも	39g
	干しいたけ	1.04g		人参	13g		人参	19.5g			大根	39g
	えのきたけ	9.1g		根深ねぎ	6.5g		玉ねぎ	32.5g			人参	13g
	大根	19.5g		しょうゆ(薄口)	3.9g		えのきたけ	13g			根深ねぎ	6.5g
	根深ねぎ	6.5g		中華スープの素	1.3g		中華スープの素	1.3g		豆	淡色みそ	9.1g
	粉末だし	0.65g		水	162.5g		しょうゆ(薄口)	3.9g			だしパック	2.6g
	食塩	0.39g		さつまいも	78g		水	169g			水	156g
	しょうゆ(薄口)	6.5g		てんぷら油	3.9g		ピーマン	16.25g		鶏	手巻用ウインナー	3本
	水	169g		上白糖	7.8g		豚肉スライス	16.25g		豆	ツナマヨネーズ	19.5g
	鶏肉むね皮つき	71.5g		黒ごま	0.65g		人参	13g			きゅうり	39g
	穀物酢	6.24g		しょうゆ(薄口)	1.04g		玉ねぎ	26g			コーン	19.5g
	上白糖	4.16g		水	3.9g		もやし	13g		豆	ノンエッグマヨネーズ	5.2g
料理酒	4.16g	白菜キムチ	13g	根深ねぎ	3.9g	麦豆	しょうゆ(薄口)	0.39g				
しょうゆ(薄口)	3.12g	たくあん漬(刻み)	13g	干しいたけ	0.65g		穀物酢	0.39g				
しょうゆ(濃口)	3.12g	たくあん漬(千切り)	6.5g	おろし生姜	0.39g		食塩	0.13g				
おろしにんにく	0.42g	ごま油	0.39g	食塩	0.2g		白こしょう	0.03g				
片栗粉	0.65g			しょうゆ(薄口)	2.99g		手巻きのり	1袋				
サラダ油	0.26g			白こしょう	0.03g							
水	10.4g			サラダ油	0.52g							
キャベツ	39g			ごま油	0.26g							
人参	13g			料理酒	0.65g							
かつおぶし	1.3g			チンゲン菜	45.5g							
しょうゆ(薄口)	2.6g			ちくわ	13g							
				上白糖	1.95g							
				しょうゆ(薄口)	3.25g							
				穀物酢	2.6g							
				ごま油	0.78g							
				いりごま	0.65g							
市教委が決定した除去食対象者向け									手巻きのりには「えび・かに」の生息域で採取している食材を使用しています。			

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 匕:えび 蟹:かに 鮑:あわび 仿:いか ら:いくら 札:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 珏:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マダミナッツ

アレルギー食品使用予定献立表（令和7年10月1日～令和7年10月31日）

献立ブロック（中学生）

10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
御飯 牛乳 吉野汁 いわしの蒲焼き ブロッコリーと大豆の塩こうじ和え			御飯 牛乳 大根の味噌汁 鶏肉のごま酢かけ ほうれん草のおひたし			コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー ポークスティックウインナー トマトケチャップ(小袋) キャベツと人参のサラダ			御飯 牛乳 八宝菜 揚げワンタン スイートポテト		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
乳 鶏 豆 鯖 麦豆 麦豆 麦豆 豆 麦豆 麦豆 豆 麦豆	米	1食	乳 豆 豆 豆 豆 鶏 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	米	1食	麦 乳 鶏 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	コッペパン	1こ	乳 豚 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	米	1食
	牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本			
	鶏肉むね皮つき	19.5 g		豆腐	32.5 g		鶏肉むね皮つき	19.5 g		豚肉スライス	39 g
	人参	13 g		油揚げ	6.5 g		玉ねぎ	39 g		いか	32.5 g
	豆腐	32.5 g		ちくわ	6.5 g		人参	19.5 g		玉ねぎ	58.5 g
	大根	19.5 g		人参	13 g		かぼちゃ	39 g		人参	32.5 g
	根深ねぎ	6.5 g		大根	39 g		シチュールウ(28品目不使用)	18.2 g		白菜	52 g
	干ししいたけ	0.78 g		根深ねぎ	6.5 g		パセリ(乾燥)	0.01 g		干ししいたけ	1.3 g
	だしパック	2.6 g		淡色みそ	9.1 g		サラダ油	0.39 g		サラダ油	0.65 g
	しょうゆ(薄口)	5.85 g		粉末だし	0.65 g		ブイヨン	0.13 g		中華スープの素	1.04 g
	食塩	0.26 g		水	162.5 g		白こしょう	0.03 g		しょうゆ(薄口)	5.2 g
	片栗粉	1.56 g		鶏肉むね皮つき	71.5 g		ワイン(白)	1.3 g		白こしょう	0.05 g
	水	162.5 g		食塩	0.26 g		水	117 g		片栗粉	3.25 g
	いわし(開き)(粉付)	1枚		白こしょう	0.05 g		ポークスティックウインナー	1本		料理酒	1.95 g
	てんぷら油	6 g		片栗粉	5.2 g		トマトケチャップ	1こ		水	39 g
	上白糖	2 g		小麦粉	6.5 g		キャベツ	45.5 g		肉包ワンタン	39 g
	しょうゆ(濃口)	2 g		てんぷら油	7.8 g		人参	6.5 g		てんぷら油	6.5 g
	みりん	0.8 g		いりごま	1.95 g		サラダ油	1.95 g		スイートポテト	1こ
	水	4 g		しょうゆ(濃口)	3.9 g		穀物酢	1.3 g			
	ブロッコリー	52 g		上白糖	3.9 g		食塩	0.39 g			
ゆで大豆	6.5 g	穀物酢	2.6 g	白こしょう	0.03 g						
塩こうじ	4.37 g	水	2.6 g	上白糖	0.91 g						
オリーブオイル	0.44 g	ほうれん草	52 g	カレー粉	0.26 g						
しょうゆ(薄口)	1.09 g	もやし	19.5 g								
穀物酢	0.22 g	かつおぶし	0.91 g								
		しょうゆ(濃口)	2.6 g								
市教委が決定した除去食対象者向け											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 匕:えび 蟹:かに 鮑:あわび 仿:いか ら:いくら 札:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 珥:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マダミナッツ

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和7年10月1日～令和7年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)											
御飯 牛乳 田舎汁 豚肉の生姜焼き風 白菜とコーンの青じそサラダ			御飯 牛乳 すまし汁 ハンバーグの味噌たれかけ わかめときゅうりの酢の物			減量スーパー大麦とひじきの五目ご飯 牛乳 焼きうどん 根菜のごまマヨサラダ りんご			黒糖パン のおヨーグルト 冬瓜スープ 豆腐ナゲット ほうれん草と枝豆のサラダ											
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量									
乳	米	1 食	乳	米	1 食	麦豆	米	1 食	麦	コッペパン	1 こ									
	牛乳	1 本		牛乳	1 本		五目ご飯の素(大麦とひじき)	22.28 g		黒糖	8.58 g									
	じゃがいも	39 g		豆腐	42.9 g		牛乳	1 本		ジョア・ストロベリー	1 本									
	大根	26 g		かまぼこ	6.5 g		うどん	65 g		鶏豚	チキン&ボークハム	13 g								
	人参	13 g		人参	19.5 g		豚肉スライス	26 g		人参	19.5 g									
	根深ねぎ	6.5 g		油揚げ	9.1 g		いか	19.5 g		冬瓜(カット)	19.5 g									
	油揚げ	5.2 g		根深ねぎ	6.5 g		さつま揚げ	13 g		玉ねぎ	19.5 g									
	カットわかめ	0.52 g		鯖	2.6 g		キャベツ	52 g		キャベツ	19.5 g									
	淡色みそ	9.1 g		食塩	0.26 g		玉ねぎ	26 g		しめじ	13 g									
	粉末だし	0.65 g		麦豆	しょうゆ(薄口)		6.5 g	人参		13 g	食塩	0.26 g								
水	169 g	水	169 g	粉がつお	0.78 g	白こしょう	0.04 g													
豚	豚肉スライス	39 g	豆鶏豚	鶏豚ハンバーグ	1 こ	り	白こしょう	0.05 g	牛豆	コンソメ	1.3 g									
	玉ねぎ	65 g		豆	2.8 g		とんかつソース	16.9 g		麦豆	しょうゆ(薄口)	1.95 g								
麦豆	人参	13 g	麦豆	上白糖	2 g	り	ウスターソース	3.9 g	麦豆	ワイン(白)	2.6 g									
	生姜焼きのたれ	13 g		麦豆	しょうゆ(濃口)		0.5 g	料理酒		1.3 g	サラダ油	0.26 g								
麦豆	てんぷら油	0.39 g	麦豆	料理酒	0.6 g	り	サラダ油	0.52 g	麦豆豚	水	156 g									
	白菜	58.5 g		麦豆	みりん		0.6 g	り		ごぼう	26 g	豆	豆腐ナゲット	3 こ						
	人参	6.5 g			麦豆		片栗粉			0.1 g	り		れんこん	19.5 g	豆	てんぷら油	10 g			
	コーン	6.5 g					麦豆			水			3 g	り		コーン	9.1 g	豆	ほうれん草	42.9 g
	青じそドレッシング	13 g								麦豆			きゅうり			39 g	り		ノンエッグマヨネーズ	2.6 g
		麦豆	カットわかめ			1.56 g			り				すりごま			1.95 g			豆	枝豆
			麦豆	穀物酢		3.25 g		り				しょうゆ(薄口)	2.6 g			豆				サラダ油
				麦豆	上白糖	3.51 g					り	穀物酢	2.6 g		豆					穀物酢
					麦豆	しょうゆ(薄口)	3.25 g					り	上白糖	2.6 g				豆		食塩
						麦豆							り	白こしょう			0.03 g			豆
		麦豆								り				上白糖			0.91 g		豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				
					麦豆							り						豆		
						麦豆							り							豆
		麦豆								り									豆	
			麦豆						り								豆			
				麦豆							り					豆				

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 肉:いか ら:いくら 乳:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 上:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マカダミナッツ

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和7年10月1日～令和7年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月31日(金)											
コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ かぼちゃコロッケ 大根のイタリアンサラダ											
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
乳 鶏 牛豆 麦豆 豆 豆 麦豆豚	米	1 食									
	コーンピラフの素	7.84 g									
	牛乳	1 本									
	鶏肉むね皮つき	19.5 g									
	人参	13 g									
	玉ねぎ	32.5 g									
	キャベツ	26 g									
	しめじ	13 g									
	食塩	0.26 g									
	白こしょう	0.04 g									
	コンソメ	1.3 g									
	トマト缶	11.05 g									
	トマトケチャップ	14.3 g									
	上白糖	0.65 g									
	サラダ油	0.39 g									
	水	149.5 g									
	かぼちゃコロッケ	1 個									
	てんぷら油	6 g									
	大根	52 g									
	枝豆	6.5 g									
	ツナフレーク	6.5 g									
	イタリアンドレッシング	6.5 g									
市教委が決定した除去食対象者向け											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 珥:えび 蟹:かに 鮑:あわび 飴:いか ら:いくら 柑:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 苳:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マカダミアナッツ