令和6年度
食物アレルギー用詳細献立表
10 月

宇部市立 原小学校

原小学校

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【マーボーなす】		
		なす		45.00 g
		木綿豆腐（県産）		15.00 g
		豚ひき肉		30.00 g
10		にんじん		15.00 g
		たまねぎ		50.00 g
		たけのこ水煮		10.00 g
月		葉ねぎ		5.00 g
		油		1.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		おろししょうが		0.20 g
1		赤色辛みそ		5.00 g
		上白糖		1.00 g
	調	中華あじ		0.50 g
日		こいくちしょうゆ		3.00 g
	調	豆板醤		0.10 g
		酒		0.50 g
		でんぷん（国産）		0.50 g
		純正ごま油		0.50 g
火		【ショウロンポウ】		
	1	ショウロンポウ	30.00	1.00 個
		【ナムル】		
		こまつな		10.00 g
		にんじん		5.00 g
		太もやし		30.00 g
		白いりごま		1.00 g
		純正ごま油		0.40 g
		上白糖		1.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		米酢		1.00 g

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【丸形横割りパン】		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		加工代（割）		0.00 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【にんじんとコーンのポタージュ風】		
	3	国産にんじんピューレー		15.00 g
		たまねぎ		30.00 g
10	4	ベーコン		10.00 g
		しめじ		7.00 g
		冷凍国産コーン		10.00 g
月		冷凍クリームコーン		20.00 g
		パセリ		0.30 g
		エキストラバージンオリーブオイル		1.00 g
	調	コンソメゴールド		1.00 g
2		食塩		0.30 g
		こしょう		0.01 g
		普通牛乳		20.00 g
日		水		90.00 g
		【メンチカツ】		
	5	メンチカツ	60.00	1.00 個
		油		6.00 g
		【ボイルキャベツ】		
水		キャベツ		30.00 g
		【一食とんかつソース】		
	6	ミニとんかつソース	8.00	1.00 個

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごまみそ煮】		
		鶏肉		20.00 g
	7	冷凍絹厚揚げ		25.00 g
		たまねぎ		30.00 g
10		メークイン		40.00 g
		にんじん		15.00 g
	8	平天		7.00 g
月		板こんにゃく		15.00 g
		冷凍国産さやいんげん		5.00 g
		白すりごま		3.00 g
		合わせ味噌		8.00 g
3		こいくちしょうゆ		1.50 g
		上白糖		2.00 g
		本みりん		0.80 g
日		酒		1.00 g
		【野菜の梅和え】		
	9	まぐろ水煮フレーク		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		20.00 g
木		しめじ		8.00 g
		チンゲンサイ		10.00 g
		上白糖		0.50 g
		酒		1.00 g
		本みりん		1.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
	10	梅びしお		2.00 g
		【りんご】		
		りんご		38.00 g

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【県産米粉パン】		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【レーズンクリーム】		
	11	レーズンクリーム	10.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【春雨スープ】		
	12	緑豆春雨カット(短)		7.00 g
10		鶏肉		15.00 g
		にんじん		12.00 g
		太もやし		20.00 g
月		葉ねぎ		5.00 g
	調	中華あじ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.20 g
4		こしょう		0.01 g
		【卵ときくらげの炒め物】		
		豚肉		20.00 g
日		国産きくらげスライス		1.00 g
		こまつな		10.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		5.00 g
		鶏卵		20.00 g
金		食塩		0.10 g
		純正ごま油		1.00 g
	13	オイスターソース		0.80 g
		こいくちしょうゆ		0.80 g
		上白糖		0.30 g

原小学校

	材　料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【チンゲン菜と肉団子のスープ】		
	14	煮込み用ミートボール		25.00 g
		チンゲンサイ		10.00 g
		にんじん		10.00 g
10		たまねぎ		20.00 g
		えのきたけ		10.00 g
	調	中華あじ		0.50 g
月		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		【野菜のマヨソース炒め】		
7		豚肉		15.00 g
		キャベツ		30.00 g
		エリンギ		10.00 g
日		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		3.00 g
	調	中濃ソース		4.00 g
	調	マヨネーズ		5.00 g
		食塩		0.10 g
月		油		0.50 g

	材　料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【韓国風肉じゃが】		
		豚肉		20.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		メークイン		50.00 g
10		にんじん		15.00 g
		たまねぎ		40.00 g
	15	ちくわ		10.00 g
月		葉ねぎ		4.00 g
	7	冷凍絹厚揚げ		20.00 g
		こいくちしょうゆ		6.00 g
		上白糖		1.00 g
8		酒		0.50 g
		純正ごま油		0.50 g
	調	豆板醤		0.20 g
日		【二種大根炒め】		
	16	千切りだいこん漬け		8.00 g
		切り干し大根		4.00 g
		にんじん		3.00 g
		こまつな		10.00 g
火		白いりごま		1.00 g
		純正ごま油		1.00 g
		国産かつお節砕片		0.30 g
		こいくちしょうゆ		1.20 g
		本みりん		0.60 g
		酒		1.00 g

	材　料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【アップルパン】		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
	17	クリスタルアップル		12.00 g
		加工代（混）		0.00 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【沖縄そば汁】		
	18	アワセそば平めん		10.00 g
10		豚肉		20.00 g
		上白糖		0.50 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
月		酒		0.40 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
	19	かまぼこ		10.00 g
9		葉ねぎ		5.00 g
		出し昆布		0.80 g
	調	厚削り節		0.80 g
日		こいくちしょうゆ		1.60 g
		うすくちしょうゆ		1.60 g
		食塩		0.30 g
		本みりん		1.00 g
		【タマナーチャンプル】		
水		キャベツ		20.00 g
	8	平天		7.00 g
		木綿豆腐		30.00 g
		にんじん		8.00 g
		太もやし		10.00 g
		にら		3.00 g
		純正ごま油		2.00 g
		うすくちしょうゆ		1.00 g
		本みりん		0.80 g
		国産かつお節砕片		0.30 g

	材　料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【なすのみそ汁】		
		木綿豆腐（県産）		20.00 g
	20	きざみ揚げ		5.00 g
		たまねぎ		20.00 g
10		なす		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
月		葉ねぎ		5.00 g
		合わせ味噌		13.00 g
		国産煮干しパック入り		1.00 g
		【筑前煮】		
10		鶏肉		10.00 g
	15	ちくわ		7.00 g
		板こんにゃく		10.00 g
日		にんじん		10.00 g
		国産干し椎茸スライス		1.00 g
		さといも		15.00 g
		ごぼう		10.00 g
		れんこん		10.00 g
木		冷凍国産さやいんげん		5.00 g
		上白糖		0.60 g
		本みりん		0.60 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		うすくちしょうゆ		0.50 g
		油		1.00 g
		【ブルーベリーゼリー】		
	21	ブルーベリーゼリー	28.00	1.00 個

原小学校

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【県産米粉パン】		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【黒豆きなこクリーム】		
	22	黒豆きなこクリーム	10.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【もずくと大麦のスープ】		
		冷凍国産塩抜きもずく		15.00 g
10		押麦		5.00 g
	4	ベーコン		5.00 g
		たまねぎ		15.00 g
月		キャベツ		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
11		こいくちしょうゆ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		1.30 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
日		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		【焼き栗コロッケ】		
	23	焼き栗コロッケ	40.00	1.00 個
		油		4.00 g
金		【小松菜のソテー】		
	24	ウインナー		8.00 g
		こまつな		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		しめじ		10.00 g
		食塩		0.10 g
	調	コンソメゴールド		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		油		0.50 g

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【小県産米粉パン】		
	2	県産米粉パン（小）	45.00	1.00 個
		【いちごジャム】		
	25	イチゴジャム	15.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【きのこクリームスパゲティ】		
	26	スパゲッティ　ハーフ		20.00 g
		鶏肉		15.00 g
10		ほうれんそう		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		15.00 g
月		えのきたけ		5.00 g
		しめじ		10.00 g
		エリンギ		5.00 g
		マッシュルーム水煮		10.00 g
16		パセリ		0.30 g
	調	バター		3.50 g
		小麦粉（国産）		3.50 g
日		普通牛乳		25.00 g
	調	コンソメゴールド		0.40 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		【野菜のレモン炒め】		
水		豚肉		15.00 g
		キャベツ		30.00 g
		にんじん		7.00 g
		豆苗		3.00 g
		エキストラバージンオリーブオイル		0.50 g
		国産レモン果汁		1.50 g
	調	コンソメゴールド		0.30 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【みそ汁】		
	20	きざみ揚げ		5.00 g
		木綿豆腐		25.00 g
		はくさい		30.00 g
10		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
月		合わせ味噌		13.00 g
		国産煮干しパック入り		1.00 g
		【豚肉高菜ごはんの具】		
		豚肉		20.00 g
17	27	刻み高菜塩漬け		12.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		にんじん		5.00 g
日		こいくちしょうゆ		0.50 g
		上白糖		0.20 g
		純正ごま油		1.00 g
		【キャンディチーズ】		
	28	キャンディチーズ	5.00	2.00 個
木				

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【チキンライス】		
		無洗米		60.00 g
		強化米		0.20 g
		鶏肉		15.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		冷凍国産むき枝豆		7.00 g
		食塩		0.40 g
		こしょう		0.01 g
10		赤ワイン		2.00 g
	調	トマトケチャップ		15.00 g
	調	ウスターソース		1.00 g
月	調	バター		1.20 g
	調	コンソメゴールド		0.40 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
18		【小松菜のスープ】		
	4	ベーコン		10.00 g
		こまつな		12.00 g
日		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		しめじ		10.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
金		うすくちしょうゆ		1.50 g
		食塩		0.30 g
		こしょう		0.01 g
		【プレーンオムレツ】		
	29	プレーンオムレツ	40.00	1.00 個

原小学校

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【すいとん】		
		小麦粉（国産）		10.00 g
		水		6.00 g
		鶏肉		8.00 g
10		はくさい		20.00 g
		だいこん		20.00 g
		にんじん		10.00 g
月		葉ねぎ		5.00 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		酒		0.50 g
21		食塩		0.10 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
日		【さばのみそ煮】		
	30	さば味噌煮	50.00	1.00 個
		【柿】		
		甘がき		33.00 g
月				

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【かきたま汁】		
		鶏肉		10.00 g
		木綿豆腐		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
10		にんじん		10.00 g
		鶏卵		20.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
月	調	中華あじ		0.60 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
22		でんぷん（国産）		0.50 g
		【ビーフン炒め】		
	31	ビーフン		10.00 g
日		豚肉		10.00 g
		たまねぎ		10.00 g
		にんじん		7.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		純正ごま油		1.00 g
火	13	オイスターソース		1.00 g
		上白糖		0.10 g
		こいくちしょうゆ		0.60 g
		こしょう		0.01 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【チーズパン】		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
	32	耐熱チーズ（パン用）		12.00 g
		加工代（混）		0.00 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ほうれん草のスープ】		
	4	ベーコン		10.00 g
10		ほうれんそう		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
月		だいこん		15.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.10 g
23		こしょう		0.01 g
		【鶏肉のケチャップ煮】		
		鶏肉		40.00 g
日		たまねぎ		20.00 g
		冷凍国産むき枝豆		4.00 g
		にんじん		10.00 g
	調	トマトケチャップ		8.00 g
	調	ウスターソース		0.50 g
水		でんぷん（国産）		0.50 g
		油		1.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【秋の実りカレー】		
		鶏肉		20.00 g
		にんじん		20.00 g
		たまねぎ		50.00 g
10		しめじ		10.00 g
		なす		15.00 g
		さつまいも		30.00 g
月		冷凍国産グリンピース		5.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		おろししょうが		0.20 g
		油		1.00 g
24	調	カレールウ		13.00 g
	調	ウスターソース		1.00 g
	調	トマトケチャップ		2.00 g
日		【フルーツ白玉】		
	33	国産みかん缶		20.00 g
	34	パイン缶（チビット）		15.00 g
	35	黄桃缶（ダイス）		15.00 g
	36	冷凍白玉（自然解凍タイプ）		15.00 g
木				

原小学校

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【小県産米粉パン】		
	2	県産米粉パン（小）	45.00	1.00 個
		【りんごジャム】		
	37	りんごジャム	15.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【肉うどん】		
	38	うどん（県産）		70.00 g
	20	きざみ揚げ		5.00 g
10		牛肉		15.00 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		上白糖		0.80 g
月		本みりん		1.50 g
		酒		1.00 g
	19	かまぼこ		10.00 g
		にんじん		10.00 g
25		たまねぎ		15.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		出し昆布		1.00 g
日	調	厚削り節		1.00 g
		こいくちしょうゆ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		2.50 g
		食塩		0.10 g
		【切干大根のごま酢炒め】		
金		切り干し大根		4.00 g
		にんじん		7.00 g
		さやいんげん		7.00 g
	8	平天		8.00 g
		油		1.00 g
		うすくちしょうゆ		1.50 g
		本みりん		1.50 g
		米酢		1.50 g
		白いりごま		2.00 g

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【県産米粉パン】		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【マーマレード】		
	39	マーマレード	15.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【鶏肉とニラのスープ】		
		鶏肉		15.00 g
10		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		キャベツ		25.00 g
月		国産干し椎茸スライス		0.50 g
		にら		3.00 g
	調	中華あじ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
28		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		純正ごま油		0.50 g
日		【白身魚のオーロラソース】		
		白身魚角切でん粉付き		40.00 g
		油		4.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
月		冷凍国産むき枝豆		4.00 g
	調	マヨネーズ		6.00 g
	調	トマトケチャップ		2.50 g
		国産豆乳（無調整豆乳）		3.00 g
		上白糖		0.80 g

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【おにぎり海苔】		
	40	おにぎり海苔	3.00	1.00 食
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【すまし汁】		
		木綿豆腐		25.00 g
10		にんじん		10.00 g
		だいこん		25.00 g
		えのきたけ		10.00 g
月		国産乾燥わかめカット		0.50 g
		トウミョウ		3.00 g
		うすくちしょうゆ		2.50 g
		食塩		0.40 g
29		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		【おにぎりの具（肉みそ）】		
日		豚ひき肉		20.00 g
		おろししょうが		0.30 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		2.00 g
		合わせ味噌		3.50 g
火		上白糖		2.00 g
		酒		1.00 g
		油		1.00 g
		【五目厚焼き玉子】		
	41	五目厚焼き玉子	30.00	1.00 個

		材　料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【県産米粉パン】		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【マーシャルビーンズ】		
	42	マーシャルビーンズ	10.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【コロコロスープ】		
	43	お野菜つみれ		30.00 g
10	24	ウインナー		7.00 g
		たまねぎ		15.00 g
	44	シェルマカロニ		3.00 g
月		にんじん		10.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
		冷凍国産むき枝豆		4.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
30		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
日		【さつま芋とりんごの重ね煮】		
		さつまいも		40.00 g
		りんご		20.00 g
	45	レーズン		3.00 g
		上白糖		4.00 g
水		国産レモン果汁		1.00 g

原小学校

	材　料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ミートボールシチュー】		
	14	煮込み用ミートボール		30.00 g
		メークイン		35.00 g
		たまねぎ		40.00 g
10		にんじん		15.00 g
		しめじ		8.00 g
		ブロッコリー		15.00 g
月	調	トマトケチャップ		15.00 g
		トマトダイス缶		15.00 g
	調	コンソメゴールド		1.30 g
		上白糖		0.80 g
31	調	ウスターソース		0.80 g
		食塩		0.30 g
		こしょう		0.01 g
日		油		0.50 g
		【ひじきサラダ】		
		国産芽ひじき		0.50 g
		にんじん		5.00 g
		キャベツ		15.00 g
木		冷凍国産むき枝豆		4.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
	46	野菜いっぱい和風ドレッシングボトル		8.00 g
		【ハロウィンデザート】		
	47	ハロウィンゼリー	22.00	1.00 個

食品組成成分

原小学校

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
1	ショウロンポウ	食肉（豚肉、鶏肉）、野菜（キャベツ、たまねぎ）、豚脂、難消化性デキストリン、たけのこ水煮、はるさめ、しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖、おろししょうが、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料、皮（小麦粉、小麦グルテン、食塩）、ピロリン酸第二鉄、（調整水）	豚肉　鶏肉 大豆　小麦 ごま	
2	県産米粉パン	小麦粉、米粉、小麦グルテン、上白糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、食塩、イーストフード	小麦 乳	
3	国産にんじんピューレー	にんじん		
4	ベーコン	豚ばら肉、水あめ、砂糖、食塩、リン酸塩（Na）、グルタミン酸Na、ビタミンC、亜硝酸Na	豚肉	えび　かに 小麦　卵 乳成分
5	メンチカツ	粒状植物性たん白、豚肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、食塩、香辛料、酵母エキス、衣（パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂）、水、加工デンプン、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成Ca、着色料	豚肉　大豆 小麦	卵　乳成分
6	ミニとんかつソース	野菜・果実、糖類、醸造酢、食塩、醤油、アミノ酸液、オイスターエキス、香辛料、酒精、酵母エキス、増粘剤、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、甘味料、製剤	もも　りんご 小麦　大豆	
7	冷凍絹厚揚げ	豆乳、デキストリン、でん粉、ぶどう糖、揚げ油（植物油脂）、豆腐用凝固剤、水	大豆	
8	平天	魚肉冷凍すり身（スケソウダラ、タチウオ、ホキ）、でん粉、なたね油、食塩、ぶどう糖、植物性たん白、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、保存料（ソルビン酸K）、甘味料（ステビア）、水	大豆	えび
9	まぐろ水煮フレーク	きはだまぐろ、食塩、野菜エキス、水		
10	梅びしお	梅干、調味酢、デキストリン、食塩、かつお節、酒精、酸味料、調味料（アミノ酸）、増粘多糖類、アントシアニン色素、香料	りんご	
11	レーズンクリーム	食用油脂（植物油脂、加工油脂）、デキストリン、糖類（砂糖、粉末水あめ）、レーズン、難消化性デキストリン、ホエイパウダー、全粉乳、脱脂粉乳、食塩、乳化剤、炭酸カルシウム、香料	乳 大豆	小麦　落花生 りんご　ごま アーモンド
12	緑豆春雨カット（短）	緑豆澱粉		
13	オイスターソース	かき、水あめ、醤油、砂糖液糖、食塩、酒精、加工でん粉、水	小麦　大豆	かに
14	煮込み用ミートボール	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、でん粉（馬鈴薯）、炭酸カルシウム、酵母エキス、香辛料（ナツメグ、黒こしょう）、食塩、ピロリン酸第二鉄	小麦　鶏肉 豚肉	
15	ちくわ	魚肉冷凍すり身（スケソウダラ、ホキ、イトヨリダイ）、でん粉、なたね油、食塩、ぶどう糖、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、保存料（ソルビン酸K）、水	大豆	えび
16	千切りだいこん漬け	塩押しだいこん、漬け原材料（糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、発酵調味料、食塩、醸造酢、たん白加水分解物、梅酢）、水		小麦
17	クリスタルアップル	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤（V.C）、仕込水	りんご	
18	アワセそば平めん	小麦粉、食塩、かんすい、カロチン色素	小麦	卵
19	かまぼこ	魚肉冷凍すり身（スケソウダラ、ミナミダラ、イトヨリダイ、エソ）、食塩、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、保存料（ソルビン酸K）、着色料（コチニール）、水	大豆	えび
20	きざみ揚げ	大豆、植物油（菜種油、大豆油）、凝固剤（塩化マグネシウム）、消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル、炭酸カルシウム、炭酸マグネシウム、レシチン）	大豆	
21	ブルーベリーゼリー	果糖ぶどう糖液糖、ブルーベリー果汁、酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、加工でん粉、着色料（アントシアニン、カラメル）、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料、水		

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
22	黒豆きなこクリーム	食用油脂（植物油脂、加工油脂）、糖類（砂糖、乳糖、ぶどう糖、粉末水あめ）、きなこ（黒大豆）、乳等を主要原料とする食品、食塩、乳化剤	大豆 乳　ごま	小麦 落花生 りんご アーモンド
23	焼き栗コロッケ	野菜（ばれいしょ、さつまいも）、くり、糖類（砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖）、植物油脂、食塩、衣（パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でん粉）、水、炭酸Ca、クチナシ黄色素、香料	小麦	卵　乳成分
24	ウインナー	豚肉、豚脂肪、水あめ、砂糖、食塩、たん白加水分解物、還元水あめ、香辛料、グルタミン酸Na、リボヌクレオチドNa、リン酸塩（Na）、ビタミンC、フマル酸製剤、亜硝酸Na	豚肉 ゼラチン	えび　かに 小麦　卵 乳成分
25	イチゴジャム	糖類（水あめ、砂糖）、いちご、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料（クエン酸）、仕込水		
26	スパゲッティ　ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
27	刻み高菜塩漬け	たかな、食塩、うこん、調味料（アミノ酸、クエン酸、リンゴ酸、乳酸）、水		小麦　大豆
28	キャンディチーズ	ナチュラルチーズ、乳化剤、クエン酸鉄Na、水	乳成分	
29	プレーンオムレツ	鶏卵、だし汁（醤油、糖類、風味原料（かつおエキス、濃縮煮干だし）、食塩）、澱粉、砂糖、食塩、植物油脂	卵　小麦 大豆	
30	さば味噌煮	さば、タレ（みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉）、水	さば　大豆	小麦 乳成分
31	ビーフン	米		
32	耐熱チーズ（パン用）	プロセスチーズ（ナチュラルチーズ、乳化剤、セルロース、水）	乳	
33	国産みかん缶	みかん、砂糖、酸味料（クエン酸）、酵素（ヘスペリジナーゼ）、水		
34	パイン缶（チビット）	パインアップル、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、酸味料（クエン酸）、水		
35	黄桃缶（ダイス）	黄桃、砂糖、クエン酸、酸化防止剤（ビタミンC）、水	もも	
36	冷凍白玉（自然解凍タイプ）	もち米粉、水、加工デンプン、酵素	大豆	
37	りんごジャム	糖類（水あめ、砂糖）、りんご、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料（クエン酸）、酸化防止剤（V.C）	りんご	
38	うどん（県産）	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵　大豆
39	マーマレード	糖類（水あめ、砂糖）、果実（みかん、オレンジ、なつみかん）、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、pH調整剤、香料	オレンジ	
40	おにぎり海苔	乾のり		えび　かに
41	五目厚焼き玉子	鶏卵、だし汁（醤油、糖類、風味原料（かつおエキス、濃縮煮干だし）、食塩）、人参、グリーンピース、コーン、筍、澱粉、椎茸、砂糖、醤油、食塩、植物油脂	卵　小麦 大豆	
42	マーシャルビーンズ	食用油脂（植物油脂、加工油脂）、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン、香料	乳 大豆	小麦　落花生 りんご　ごま アーモンド
43	お野菜つみれ	魚肉（すけとうだら）、でん粉（ばれいしょ）、砂糖、人参ペースト、かぼちゃペースト、ほうれんそうペースト、食塩、ソルビトール、調味料（アミノ酸）、リン酸塩（Na）、水		小麦　卵 えび　いか さけ　さば 大豆　ごま やまいも
44	シェルマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
45	レーズン	レーズン		くるみ カシューナッツ アーモンド
46	野菜いっぱい和風ドレッシングボトル	食用植物油脂、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、野菜（玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン、しいたけ、生姜）、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、りんご、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（キサンタンガム）、甘味料（ステビア）、（水）	小麦　大豆 りんご 鶏肉　豚肉	
47	ハロウィンゼリー	異性化液糖、還元水あめ、砂糖、オレンジ濃縮果汁、果糖、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、カロチノイド色素、水	オレンジ	

調味料組成成分

原小学校

品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
ウスターソース	醸造酢、砂糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、野菜・果実（トマト、にんじん、たまねぎ、プルーン）、食塩、たん白加水分解物、酵母エキス、香辛料、水		
中濃ソース	野菜・果実、糖類、醸造酢、食塩、アミノ酸液、醤油、酒精、香辛料、蛋白加水分解物、カラメル色素、増粘剤、調味料（アミノ酸等）	小麦　大豆 もも　りんご	
コンソメゴールド	食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油脂、粉末しょうゆ、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料	小麦　大豆 鶏肉　豚肉	
中華あじ	食塩、チキンエキス、ポークエキス、砂糖、食用風味油、デキストリン、香辛料、酵母エキス調味料、野菜エキス、たん白加水分解物、ゼラチン、酵母エキス、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤	鶏肉　豚肉 牛肉　大豆 ゼラチン	
トマトケチャップ	トマト、糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料		
厚削り節	鰹の節		
豆板醤	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤（ビタミンC）		
カレールウ	食用油脂（パーム油、なたね油）、小麦粉、砂糖、食塩、カレー粉、でん粉、ポテトフレーク、乳糖、ポークパウダー、さつまいもパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、野菜ペースト（大豆油、なたね油、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆）、ミルクパウダー、ミルポワパウダー（デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、ソテー・ド・オニオン、人参エキス、セロリ）、ローストキャベツパウダー、酵母エキス調味料、L-グルタミン酸ナトリウム、5’-リボヌクレオチドニナトリウム、フマル酸一ナトリウム、コハク酸二ナトリウム、カラメルⅠ、DL-リンゴ酸	小麦　乳 豚肉　大豆 やまいも 鶏肉	
カレー粉	ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリーク、こしょう、赤唐辛子、ちんぴ、シナモン、フェンネル、ジンジャー、スターアニス、ガーリック、甘草、クローブ、サボリー、ナツメッグ、ローレル、オールスパイス、オレガノ、セージ、タイム、カルダモン、アニスシード、ガランガル、キャラウェイ、セロリーシード、タラゴン、ディルシード、バジル、パプリカ、マジョラム、マスタード、メース、ローズマリー		
バター	バター、食用植物油脂、食用精製加工油脂、無糖練乳、食塩、乳化剤、香料、着色料（カロテン）、添加水	乳成分 大豆	
マヨネーズ	食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、砂糖、乳清たんぱく、乳化剤、調味料（アミノ酸）、増粘剤（タマリンド）、酸味料、香料、水	卵　乳 大豆	
一食焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂、砂糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、しょうゆ、醸造酢、ごま、しいたけエキス、食塩、酵母エキスパウダー、香辛料抽出物、加工でん粉、増粘剤（キサンタンガム）、水	小麦　ごま 大豆	
一食ノンオイル青じそドレッシング	果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、しょうゆ、食塩、ほたてエキス、かつお節エキス、梅肉、りんご、オニオンエキス、たん白加水分解物、青じそ、酒精、調味料（アミノ酸等）、酸味料、香料、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、ビタミンB1、（水）	りんご 小麦　大豆 鶏肉　豚肉	
一食野菜いっぱい和風ドレッシング	食用植物油脂、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、野菜（玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン、しいたけ、生姜）、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、りんご、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（キサンタンガム）、甘味料（ステビア）、（水）	小麦　大豆 りんご 鶏肉　豚肉	
揚げ油	食用なたね油、シリコーン		

この冊子について、ご不明な点等ありましたら、
宇部市学校給食センター　栄養士までお問い合わせください。

TEL0836－54－4646