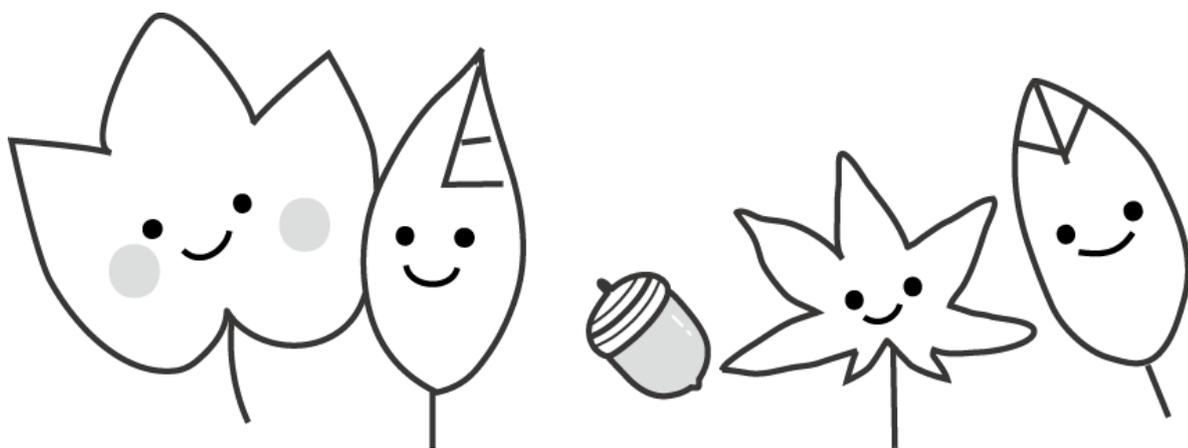


令和6年度  
食物アレルギー用詳細献立表  
11月



宇部市立 原小学校

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 1 日 金	1	<b>【県産米粉パン】</b>		
		県産米粉パン	60.00	1.00 個
				0.00 g
	2	<b>【はちみつ&amp;マーガリン】</b>		
		はちみつ&マーガリン	11.00	1.00 個
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【根っこ野菜のキムチ汁】</b>		
		さといも		10.00 g
	3	冷凍絹厚揚げ（ミニ）		15.00 g
		豚肉		10.00 g
		ごぼう		8.00 g
		だいこん		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
	4	白菜キムチ		10.00 g
		合わせ味噌		13.00 g
		国産煮干しパック入り		1.00 g
		<b>【鶏肉と野菜の塩だれ炒め】</b>		
		鶏肉		20.00 g
		キャベツ		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		にら		3.00 g
		おろしにんにく		0.10 g
	調	中華あじ		0.20 g
		食塩		0.10 g
		うすくちしょうゆ		0.60 g
	米酢		1.00 g	
	こしょう		0.01 g	
	純正ごま油		1.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 5 日 火		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【みそおでん】</b>		
		鶏肉		30.00 g
		だいこん		40.00 g
		にんじん		15.00 g
		平天		10.00 g
	5	冷凍絹厚揚げ		30.00 g
		板こんにやく		20.00 g
		赤色辛みそ		6.00 g
		上白糖		1.50 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		本みりん		1.00 g
	調	酒		1.00 g
		出し昆布		0.50 g
		厚削り節		0.50 g
		<b>【磯香和え】</b>		
		キャベツ		20.00 g
		太もやし		15.00 g
		にんじん		10.00 g
	6	焼きのり		0.50 g
		うすくちしょうゆ		1.50 g
		上白糖		0.80 g
		<b>【みかん】</b>		
		みかん	80.00	1.00 個

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 6 日 水	1	<b>【小黒糖パン】</b>		
		県産米粉パン（小）	45.00	1.00 個
		粉黒糖（パン用）		9.00 g
		加工代（混）		0.00 g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【リゾット】</b>		
		無洗米		25.00 g
		強化米		0.10 g
		米粒麦		3.00 g
	7	ベーコン		8.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		にんじん		5.00 g
		しめじ		10.00 g
		冷凍国産コーン		4.00 g
		パセリ		0.30 g
	8	エキストラバージンオリーブオイル		1.00 g
		粉チーズ（クラスメイト）		4.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		白ワイン		1.00 g
		<b>【ツナと大豆のトマト煮】</b>		
		国産大豆水煮		10.00 g
	9	まぐろ水煮フレーク		7.00 g
		メイクイン		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		おろししょうが		0.30 g
		冷凍国産グリーンピース		5.00 g
		トマト水煮缶ダイス		7.00 g
	調	トマトケチャップ		5.00 g
	調	ウスターソース		0.50 g
		上白糖		0.30 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		油		1.00 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 7 日 木		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ひよこまめカレー】</b>		
		豚肉		20.00 g
		メイクイン		50.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		にんじん		20.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		ゆでひよこ豆		10.00 g
		おろししょうが		0.20 g
		おろしにんにく		0.20 g
	調	油		1.00 g
	調	カレールウ		13.00 g
	調	ウスターソース		1.00 g
		トマトケチャップ		3.00 g
		<b>【大根サラダ】</b>		
		だいこん		30.00 g
		こまつな		10.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
		にんじん		5.00 g
	10	野菜いっぱい和風ドレッシングボトル		8.00 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月 8 日 金		<b>【秋の炊き込みごはん】</b>			
		無洗米	60.00	g	
		強化米	0.20	g	
		鶏肉	10.00	g	
		さつまいも	15.00	g	
		ごぼう	5.00	g	
	11	きざみ揚げ	4.00	g	
		にんじん	10.00	g	
		国産干し椎茸スライス	0.80	g	
		しめじ	10.00	g	
		冷凍国産むき枝豆	4.00	g	
		上白糖	0.80	g	
		こいくちしょうゆ	3.00	g	
		酒	1.00	g	
		食塩	0.50	g	
		出し昆布	0.50	g	
	8	調	厚削り節	0.50	g
		<b>【牛乳】</b>			
		普通牛乳	206.00	1.00 本	
		<b>【魚そうめん汁】</b>			
	12		魚ソーメン	15.00	g
			にんじん	10.00	g
			たまねぎ	30.00	g
			だいこん	10.00	g
			葉ねぎ	5.00	g
			こいくちしょうゆ	1.00	g
			うすくちしょうゆ	3.00	g
			食塩	0.10	g
		出し昆布	1.00	g	
	調	厚削り節	1.00	g	
		<b>【コロケ】</b>			
13		コロケ	50.00	1.00 個	
		油	5.00	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月 11 日 水		<b>【県産米粉パン】</b>			
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個	
				0.00 g	
		<b>【Feパテチョコレート】</b>			
	14	Feパテチョコレート	15.00	1.00 個	
		<b>【牛乳】</b>			
		普通牛乳	206.00	1.00 本	
		<b>【ABCスープ】</b>			
	15		アルファベットマカロニ	5.00	g
	7		ベーコン	8.00	g
			たまねぎ	20.00	g
			メークイン	30.00	g
			にんじん	10.00	g
			こまつな	5.00	g
	調		コンソメゴールド	0.50	g
			食塩	0.20	g
			こしょう	0.01	g
			うすくちしょうゆ	2.00	g
		<b>【根菜の平つくね】</b>			
	16		国産鶏と根菜の平つくね	50.00	1.00 個
		<b>【野菜ソテー】</b>			
			キャベツ	30.00	g
			にんじん	5.00	g
	調		コンソメゴールド	0.10	g
			食塩	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)
11 月 12 日 火		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米	75.00	g
		強化米	0.23	g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【みそ汁】</b>		
		木綿豆腐(県産)	30.00	g
		たまねぎ	25.00	g
		にんじん	10.00	g
		国産乾燥わかめカット	0.80	g
		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
		<b>【チキンチキンれんこん】</b>		
		鶏肉一口大塩胡椒でん粉付き	40.00	g
		れんこん	25.00	g
		油	6.00	g
		冷凍国産むき枝豆	5.00	g
		本みりん	2.00	g
		酒	2.00	g
		上白糖	1.00	g
		こいくちしょうゆ	2.00	g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月 13 日 水		<b>【小県産米粉パン】</b>			
	1	県産米粉パン(小)	45.00	1.00 個	
		<b>【県産ぼんかんジャム】</b>			
	17	県産ぼんかんジャム	15.00	1.00 個	
		<b>【牛乳】</b>			
		普通牛乳	206.00	1.00 本	
		<b>【親子うどん】</b>			
	18		県産うどん	65.00	g
			鶏肉	15.00	g
	19		かまぼこ	10.00	g
			鶏卵	20.00	g
			たまねぎ	20.00	g
			葉ねぎ	5.00	g
			国産干し椎茸スライス	1.00	g
			本みりん	1.00	g
			こいくちしょうゆ	1.00	g
			うすくちしょうゆ	3.00	g
			食塩	0.10	g
			出し昆布	1.00	g
	調		厚削り節	1.00	g
		<b>【野菜のソース炒め】</b>			
			キャベツ	15.00	g
			太もやし	10.00	g
			たまねぎ	10.00	g
			にんじん	5.00	g
	20		ちくわ	10.00	g
	調		中濃ソース	3.00	g
	調		ウスターソース	1.50	g
		食塩	0.10	g	
		こしょう	0.01	g	
		油	1.00	g	
	<b>【味付け小魚】</b>				
21		山口県産味付け小魚ゴマなし	5.00	1.00 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 14 日 木		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		<b>【宇部産味付け海苔】</b>		
	22	宇部産味付けのり	1.50	1.00 食
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【けんちょう】</b>		
		木綿豆腐(県産)		50.00 g
	11	11	きざみ揚げ	5.00 g
		鶏肉		20.00 g
		だいこん		60.00 g
		にんじん		10.00 g
		国産干し椎茸スライス		0.50 g
		葉ねぎ		5.00 g
		純正ごま油		1.00 g
	14		うすくちしょうゆ	1.50 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		上白糖		1.00 g
		酒		1.00 g
		<b>【さっぱり和え】</b>		
		キャベツ		20.00 g
		にんじん		5.00 g
	太もやし		15.00 g	
20		ちくわ	7.00 g	
	白すりごま		0.50 g	
23		ノンオイル青じそドレッシングボトル	8.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月 15 日 金		<b>【県産米粉パン】</b>			
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個	
				0.00 g	
		<b>【県産イチゴジャム】</b>			
	24	県産イチゴジャム	15.00	1.00 個	
		<b>【牛乳】</b>			
		普通牛乳	206.00	1.00 本	
		<b>【チンゲンサイのスープ】</b>			
		鶏肉		10.00 g	
	11		たまねぎ	25.00 g	
		にんじん		10.00 g	
		だいこん		15.00 g	
		チンゲンサイ		10.00 g	
	調		中華あじ	0.50 g	
		うすくちしょうゆ		2.00 g	
		食塩		0.20 g	
	15		こしょう	0.01 g	
		<b>【山口県産餃子メンチ】</b>			
	25		山口県産餃子メンチ	50.00	1.00 個
		油		5.00 g	
		<b>【もやしの塩炒め】</b>			
		太もやし		30.00 g	
		にら		5.00 g	
	にんじん		5.00 g		
調		中華あじ	0.10 g		
	食塩		0.10 g		
	こしょう		0.01 g		
	うすくちしょうゆ		0.30 g		
	純正ごま油		1.00 g		

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 18 日 月		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【五目スープ】</b>		
		太もやし		20.00 g
		鶏肉		15.00 g
		にんじん		10.00 g
	11		たまねぎ	20.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		国産きくらげスライス		0.30 g
	調		中華あじ	0.50 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.20 g
	18		こしょう	0.01 g
		油		1.00 g
		<b>【そぼろごはんの具】</b>		
		豚ひき肉		20.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		蒸しひきわり大豆ドライパック		10.00 g
		れんこん		10.00 g
		白いりごま		1.00 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g	
	上白糖		1.00 g	
	おろししょうが		0.20 g	
調		豆板醤	0.10 g	
	油		1.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 19 日 火		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【とりすき】</b>		
		鶏肉		25.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		にんじん		15.00 g
	11		ごぼう	10.00 g
		糸こんにゃく		15.00 g
	5		冷凍絹厚揚げ	25.00 g
	26		焼きふ	1.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		こいくちしょうゆ		4.00 g
		うすくちしょうゆ		1.00 g
	19		上白糖	1.50 g
		本みりん		0.50 g
		酒		1.00 g
		<b>【キャベツとわかめの甘酢煮】</b>		
		キャベツ		20.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
		きゅうり		10.00 g
	にんじん		5.00 g	
20		ちくわ	10.00 g	
	うすくちしょうゆ		1.20 g	
	米酢		1.50 g	
	上白糖		0.80 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 20 日 水		<b>【小クランベリーパン】</b>		
	1	県産米粉パン (小)	45.00	1.00 個
	27	ドライクランベリー		9.00 g
		加工代 (混)		0.00 g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【おいものシチュー】</b>		
		鶏肉		20.00 g
		メイクイン		25.00 g
		さつまいも		25.00 g
		たまねぎ		45.00 g
		にんじん		15.00 g
		冷凍国産グリーンピース		4.00 g
		油		0.50 g
		小麦粉 (国産)		5.00 g
	調	バター		5.00 g
	調	普通牛乳		30.00 g
		コンソメゴールド		1.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		<b>【カラフルソテー】</b>		
	28	ウインナー		10.00 g
		エリンギ		10.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		キャベツ		20.00 g
		にんじん		5.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
	調	コンソメゴールド		0.10 g
	こしょう		0.01 g	
	食塩		0.10 g	
	油		0.50 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 21 日 木		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【吉野汁】</b>		
		鶏肉		15.00 g
	11	きざみ揚げ		5.00 g
		だいこん		20.00 g
		白ねぎ		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		えのきたけ		10.00 g
		こまつな		5.00 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.20 g
		酒		0.50 g
	21	でんぷん (国産)		2.00 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		<b>【いわしかぼすレモン煮】</b>		
	29	いわしかぼすレモン煮	40.00	1.00 個
		<b>【五目きんぴら】</b>		
		つきこんにゃく		10.00 g
		れんこん		15.00 g
		にんじん		10.00 g
	30	平天		5.00 g
		冷凍国産さやいんげん		5.00 g
		上白糖		1.50 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		酒		1.00 g
		本みりん		1.50 g
		白すりごま		1.00 g
		唐辛子粉		0.01 g
		純正ごま油		1.00 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 22 日 金		<b>【県産米粉パン】</b>		
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		<b>【りんごジャム】</b>		
	31	りんごジャム	15.00	1.00 個
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【豆乳スープ】</b>		
	7	ベーコン		10.00 g
		ほうれんそう		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		メイクイン		15.00 g
		冷凍クリームコーン		8.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
	22	国産豆乳 (無調整豆乳)		30.00 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		<b>【鶏肉と野菜のカレーマヨ炒め】</b>		
		鶏肉		20.00 g
		冷凍国産さやいんげん		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		ごぼう		15.00 g
	調	マヨネーズ		4.00 g
	調	カレー粉		0.20 g
		食塩		0.20 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
11 月 25 日 月		<b>【小県産米粉パン】</b>		
	1	県産米粉パン (小)	45.00	1.00 個
		<b>【黒豆きなこクリーム】</b>		
	32	黒豆きなこクリーム	10.00	1.00 個
		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【皿うどん】</b>		
	33	皿うどん	20.00	1.00 個
		豚肉		15.00 g
		冷凍いか		10.00 g
	19	かまぼこ		10.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		太もやし		15.00 g
		キャベツ		30.00 g
		にんじん		15.00 g
		青ピーマン		6.00 g
	25	調 中華あじ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		4.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		でんぷん (国産)		2.00 g
		<b>【切干大根のはりはりづけ】</b>		
		切り干し大根		7.00 g
		にんじん		5.00 g
		きゅうり		10.00 g
	34	塩昆布		0.50 g
		米酢		1.50 g
		上白糖		1.00 g
		うすくちしょうゆ		2.50 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月		<b>【ごはん】</b>			
		無洗米		75.00 g	
		強化米		0.23 g	
		<b>【牛乳】</b>			
		普通牛乳	206.00	1.00 本	
	26 日		<b>【豚汁】</b>		
			豚肉		20.00 g
			だいこん		15.00 g
			にんじん		8.00 g
			冷凍国産里芋2S		10.00 g
			ごぼう		10.00 g
きざみ揚げ				3.00 g	
板こんにやく				10.00 g	
葉ねぎ				5.00 g	
合わせ味噌				13.00 g	
36 火		<b>【コーン焼売】</b>			
		コーン焼売	30.00	1.00 個	
		<b>【りんかけ大豆】</b>			
		ロースト大豆		10.00 g	
		上白糖		4.00 g	
		<b>【のりたまふりかけ】</b>			
		のりたまふりかけ	2.50	1.00 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月	1	<b>【背割りパン】</b>			
		県産米粉パン	60.00	1.00 個	
				0.00 g	
			加工代(割)		0.00 g
			<b>【牛乳】</b>		
	27 日		普通牛乳	206.00	1.00 本
			<b>【ラビオリスープ】</b>		
			ラビオリ(プレーン)		20.00 g
			メイクイン		20.00 g
			たまねぎ		25.00 g
			にんじん		10.00 g
パセリ				0.30 g	
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	
38 水		<b>【ロングウインナー】</b>			
		ロングウインナー	40.00	1.00 本	
		<b>【キャベツのカレーソテー】</b>			
		キャベツ		30.00 g	
		コンソメゴールド		0.20 g	
		カレー粉		0.02 g	
		油		0.50 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月		<b>【ごはん】</b>			
		無洗米		75.00 g	
		強化米		0.23 g	
			<b>【牛乳】</b>		
			普通牛乳	206.00	1.00 本
	28 日		<b>【小芋汁】</b>		
			さといも		15.00 g
			鶏肉		10.00 g
			冷凍絹厚揚げ(ミニ)		15.00 g
			だいこん		15.00 g
			えのきたけ		10.00 g
にんじん				5.00 g	
トウモロコシ				3.00 g	
出し昆布				1.00 g	
厚削り節				2.00 g	
39 木		うすくちしょうゆ		4.00 g	
		本みりん		1.00 g	
		酒		1.00 g	
		食塩		0.10 g	
		<b>【鯨のどて煮】</b>			
		くじら須の子		35.00 g	
		板こんにやく		20.00 g	
		ごぼう		10.00 g	
		にんじん		10.00 g	
		葉ねぎ		3.00 g	
おろししょうが		1.00 g			
こいくちしょうゆ		3.00 g			
上白糖		2.50 g			
酒		1.00 g			
水		15.00 g			
赤色辛みそ		2.30 g			
40		<b>【青りんごゼリー】</b>			
		青りんごゼリー	30.00	1.00 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)	
11 月	1	<b>【小県産米粉パン】</b>			
		県産米粉パン(小)	45.00	1.00 個	
	41		<b>【レーズンクリーム】</b>		
			レーズンクリーム	10.00	1.00 個
	29 日		<b>【牛乳】</b>		
			普通牛乳	206.00	1.00 本
			<b>【肉団子のピリ辛煮込み】</b>		
			煮込み用ミートボール		30.00 g
			はくさい		30.00 g
			にんじん		10.00 g
			たまねぎ		25.00 g
国産干し椎茸スライス				0.50 g	
緑豆春雨カット(短)				4.00 g	
葉ねぎ				5.00 g	
44 金		おろしにんにく		0.20 g	
		おろししょうが		0.20 g	
		中華あじ		0.50 g	
		合わせ味噌		6.00 g	
		こいくちしょうゆ		2.00 g	
		上白糖		1.50 g	
		酒		0.50 g	
		豆板醤		0.20 g	
		でんぷん(国産)		1.00 g	
		純正ごま油		0.50 g	
<b>【大学いも】</b>					
さつまいも		60.00 g			
油		5.00 g			
上白糖		3.30 g			
麦芽糖みずあめ		2.40 g			
こいくちしょうゆ		0.30 g			
米酢		0.10 g			
白いりごま		0.50 g			
水		3.30 g			

食品組成成分

原小学校

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
1	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	
2	はちみつ&マーガリン	【はちみつ】はちみつ 【マーガリン】食用植物油、食用精製加工油脂、食塩、バターミルクパウダー、乳化剤、香料、酸化防止剤(ビタミンE)、カロチノイド色素、水	乳成分 大豆	
3	冷凍絹厚揚げ(ミニ)	豆乳、でん粉、ぶどう糖、揚げ油(植物油)、トレハロース、豆腐用凝固剤、水	大豆	
4	白菜キムチ	はくさい、たまねぎ、にんじん、漬け原材料(砂糖、食塩、りんご、にんにく、昆布エキス、しょうゆ、かつお節エキス、生姜、唐辛子、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料抽出物、トウガラシ色素、ホップ抽出物、ショ糖脂肪酸エステル)	小麦 大豆 さば りんご	
5	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)、豆腐用凝固剤、水	大豆	
6	焼きのり	乾のり		えび かに
7	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
8	粉チーズ(クラスメイト)	ナチュラルチーズ、コーンスターチ、乳化剤	乳	卵 落花生 アーモンド ごま 大豆 豚肉 ゼラチン
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	野菜いっぱい和風ドレッシングボトル	食用植物油、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	
11	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	
12	魚ソーメン	魚肉(イトヨリ)、でん粉(とうもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油、水		えび かに 小麦 大豆 豚肉 卵 乳 いか ごま さば
13	コロッケ	じゃがいも、れんこん水煮、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、砂糖、乾燥マッシュポテト、大豆油、食塩、香辛料、衣(パン粉、米粉、小麦粉、水)	小麦 大豆	卵 乳 えび かに
14	Feパテチョコレート	糖類(水飴、砂糖)、カカオマス、加糖脱脂練乳、ココアパウダー、増粘剤(加工澱粉)、ヘム鉄、香料、乳化剤、仕込水	乳	
15	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
16	国産鶏と根菜の平つくね	野菜(玉ねぎ、れんこん、ごぼう、里芋)、鶏肉、つなぎ(パン粉、でん粉、粉末状大豆たん白)、豚脂、砂糖、こいくちしょうゆ、食塩、ごま油、発酵調味料、香辛料(ジンジャー、ペパー)、ソース(果糖ぶどう糖液糖、こいくちしょうゆ、酵母エキス、発酵調味料、カツオブシエキス、しょうゆ調味料、増粘剤(加工でん粉)、水)	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま	卵 乳 牛肉 もも りんご
17	県産ぽんかんジャム	糖類(水あめ、砂糖)、ぽんかん、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、調整剤、仕込水		
18	県産うどん	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
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

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
20	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
21	山口県産味付け小魚ゴマなし	カタクチイワシ煮干し、砂糖、還元水あめ、水		乳 小麦 えび かに いか くるみ 大豆 ごま カシューナッツ
22	宇部産味付けのり	乾のり、砂糖、醤油食塩含、調味料、昆布エキス、醸造調味料、甘味料、エビエキス、香辛料	小麦 えび 大豆	かに
23	ノンオイル青じそドレッシングボトル	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	
24	県産イチゴジャム	糖類(砂糖、水あめ)、いちご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、仕込水		
25	山口県産餃子メンチ	豚肉、豚脂、玉ねぎ、パン粉、餃子あんの素(醤油、おろしにんにく、おろし生姜、米発酵調味料、ポークエキス、砂糖、すりごま、コショウ末、かきエキス、その他)、フライ用調味液(フライ用調味料、食塩、白コショウ)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉)、酸化防止剤(ビタミンC)、イーストフード、加工でん粉	小麦 豚肉 ごま 鶏肉 大豆 ゼラチン 魚介類 (かきエキス)	卵 牛肉 乳
26	焼きふ	小麦粉、小麦グルテン	小麦	卵
27	ドライクランベリー	砂糖、クランベリー、サンフラワーオイル		
28	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
29	いわしかぼすレモン煮	いわし、砂糖、しょうゆ、かぼす果汁、レモンペースト(レモン、砂糖、還元水あめ)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、レモン果汁、食塩、水	小麦 大豆	オレンジ
30	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
31	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	
32	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
33	皿うどん	小麦粉、菜種油、水分	小麦	
34	塩昆布	昆布、しょうゆ、たんぱく加水分解物、砂糖、昆布エキス、食塩、調味料(アミノ酸等)	小麦 大豆	
35	コーン焼売	とうもろこし、たまねぎ、魚肉すり身、豚脂、でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉、みりん、焼酎、小麦粉、水、調味料(砂糖、食塩、水あめ混合異性化液糖、酵母エキスパウダー、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、豆腐用凝固剤)	豚肉 大豆 小麦	えび かに 卵 乳成分 ごま
36	のりたまふりかけ	いりごま、鶏卵加工品、乳糖、砂糖、小麦粉、食塩、のり、大豆加工品、加工油脂、こしあん、さば削り節、みそ、乳製品、エキス(チキン、魚介、昆布、鰹節、酵母)、海藻カルシウム、パーム油、鶏肉粉末、でん粉、醤油、植物性たん白、鶏脂、あおさ、ぶどう糖果糖液糖、抹茶、みりん、イースト、デキストリン、還元水あめ、調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素、酸化防止剤(ビタミンE)、香料	卵 乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま	
37	ラビオリ(プレーン)	皮(小麦粉、小麦たん白、食塩、食用植物油脂)、豚肉、パン粉、玉ねぎ、オニオンソテー、食塩、ポークエキス、香辛料、酵母エキス、加工デンプン	小麦 豚肉	
38	ロングウインナー	豚肉、豚脂肪、でん粉、植物性たん白、食塩、水あめ、砂糖、香辛料、グルタミン酸Na、リボヌクレオチドNa、イノシン酸Na、リン酸塩(Na)、ビタミンC、フマル酸製剤、亜硝酸Na、その他(コラーゲンケーシング)	豚肉 大豆 牛肉	えび かに 小麦 卵 乳成分

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
39	くじら須の子	鯨		小麦 えび いか さけ さば 大豆
40	青りんごゼリー	りんご果汁、糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、クエン酸鉄Na、着色料(フラボノイド、クチナシ)、香料、水	りんご	
41	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
42	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	
43	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
44	麦芽糖みずあめ	でん粉		乳

## 調味料組成成分

原小学校

品名	組成成分	アレルギー	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)		
カレールー	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、ミルクパウダー(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'-リボヌクレオチドナトリウム、フマル酸ナトリウム、コハク酸ナトリウム、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、マジヨラム、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