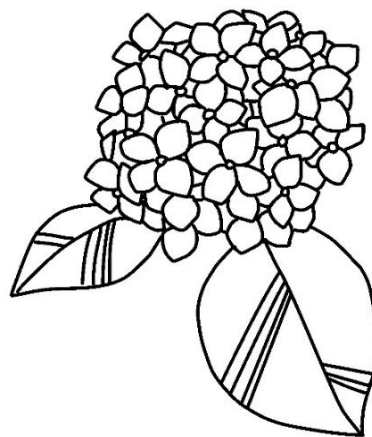
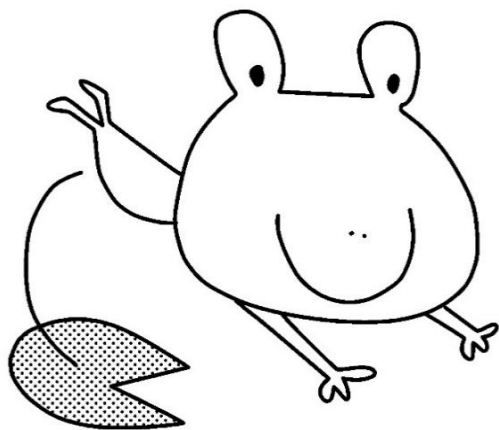


令和6年度
食物アレルギー用詳細献立表
6月



宇部市立 原小学校

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 3 日 月	【県産米粉パン】		
	1 県産米粉パン	60.00	1.00 個
	.		0.00 g
	【いちご&マーガリン】		
	2 いちご&マーガリン	11.00	1.00 個
	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【中華風コーンスープ】		
	鶏肉		15.00 g
	冷凍国産コーン		10.00 g
	冷凍クリームコーン		15.00 g
	たまねぎ		15.00 g
	えのきたけ		10.00 g
	にんじん		10.00 g
	葉ねぎ		0.30 g
	調 中華あじ		1.00 g
	うすくちしょうゆ		1.50 g
	こいくちしょうゆ		1.50 g
	食塩		0.10 g
	こしょう		0.01 g
	でんぷん（国産）		0.60 g
	【ビーフン炒め】		
	3 ビーフン		10.00 g
	4 平天		5.00 g
	豚肉		10.00 g
	たまねぎ		8.00 g
	にんじん		5.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	油		1.00 g
	5 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)
6 月 4 日 火	【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
	【鶏肉とニラのスープ】		
	鶏肉		15.00 g
	たまねぎ		20.00 g
	にんじん		10.00 g
	キャベツ		25.00 g
	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
	食塩		0.20 g
	こしょう		0.01 g
	純正ごま油		0.50 g
	【根菜入り酢豚】		
	豚肉角切り塩胡椒でん粉付き		30.00 g
	油		3.00 g
	れんこん		10.00 g
	ごぼう		8.00 g
	油		2.00 g
	たまねぎ		20.00 g
	にんじん		5.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	調 トマトケチャップ		3.50 g
	米酢		1.50 g
	上白糖		1.50 g
	こいくちしょうゆ		0.40 g
	調 中華あじ		0.30 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 5 日 水	【アップルパン】		
	1 県産米粉パン	60.00	1.00 個
	.		0.00 g
	6 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
	【コンソメスープ】		
	7 ベーコン		8.00 g
	たまねぎ		30.00 g
	こまつな		10.00 g
	えのきたけ		10.00 g
	にんじん		15.00 g
	冷凍国産コーン		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
	【チキンと野菜のトマト煮込み】		
	鶏肉		20.00 g
	ズッキーニ		10.00 g
	なす		10.00 g
	たまねぎ		15.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	トマト		15.00 g
	おろしにんにく		0.20 g
	調 コンソメゴールド		0.20 g
	調 トマトケチャップ		3.00 g
	食塩		0.10 g
	こしょう		0.01 g
	エキストラバージンオリーブオイル		1.50 g
	【まんてん大豆】		
	8 まんてん大豆	7.00	1.00 個

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 6 日 木	【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
	【じゃが芋のそぼろ煮】		
	鶏ひき肉		20.00 g
	9 冷凍絹厚揚げ		20.00 g
	メークイン		50.00 g
	たまねぎ		50.00 g
	にんじん		10.00 g
	糸こんにゃく		10.00 g
	冷凍国産さやいんげん		5.00 g
	上白糖		1.00 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g
	うすくちしょうゆ		2.00 g
	本みりん		1.00 g
	酒		1.00 g
	でんぷん（国産）		1.00 g
	油		1.00 g
	【切干大根のソース炒め】		
	豚肉		10.00 g
	切り干し大根		5.00 g
	キャベツ		10.00 g
	4 平天		5.00 g
	太もやし		10.00 g
	にんじん		5.00 g
	葉ねぎ		3.00 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		0.50 g
	【オレンジ】		
	オレンジ		25.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 25 日 火	【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
	【マーボー春雨】		
	34 緑豆春雨カット(短)		15.00 g
	豚ひき肉		30.00 g
	たまねぎ		40.00 g
	にんじん		15.00 g
	国産干し椎茸スライス		0.60 g
	国産きくらげスライス		0.30 g
	葉ねぎ		5.00 g
	おろししょうが		0.20 g
	酒		1.00 g
	本みりん		0.60 g
	調 中華あじ		0.50 g
	上白糖		2.00 g
	赤色辛みそ		5.50 g
	こいくちしょうゆ		1.50 g
	調 豆板醤		0.01 g
	でんぷん(国産)		0.50 g
	純正ごま油		1.00 g
	【餃子】		
	35 焼きぎょうざ	24.00	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)
6 月 26 日 水	【小県産米粉パン】		
	1 県産米粉パン(小)	45.00	1.00 個
	【ソフトチーズ】		
	36 ソフトチーズ	10.00	1.00 個
	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【焼きそば風スパゲティ】		
	37 スパゲッティ ハーフ		30.00 g
	豚肉		15.00 g
	4 平天		7.00 g
	にんじん		10.00 g
	キャベツ		30.00 g
	太もやし		30.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	油		1.00 g
	調 ウスターソース		5.00 g
	調 中濃ソース		9.00 g
	食塩		0.20 g
	こしょう		0.01 g
	調 中華あじ		0.20 g
	酒		0.50 g
	【かりこりがらめ】		
	かえりいりこ		5.00 g
	ロースト大豆		10.00 g
	上白糖		1.00 g
	本みりん		1.50 g
	こいくちしょうゆ		0.80 g
	【メロン】		
	メロン		50.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 27 日 木	【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
	【わかめスープ】		
	国産乾燥わかめカット		0.80 g
	鶏肉		15.00 g
	木綿豆腐		20.00 g
	たまねぎ		20.00 g
	にんじん		10.00 g
	葉ねぎ		5.00 g
	うすくちしょうゆ		3.00 g
	調 中華あじ		0.50 g
	食塩		0.20 g
	こしょう		0.01 g
	【ブルコギ】		
	牛肉		20.00 g
	太もやし		15.00 g
	たまねぎ		20.00 g
	にんじん		10.00 g
	たけのこ水煮		10.00 g
	にら		5.00 g
	純正ごま油		1.00 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g
	上白糖		1.00 g
	酒		1.00 g
	おろししょうが		0.20 g
	おろしにんにく		0.20 g
	調 豆板醤		0.10 g
	38 すりおろしりんご		0.60 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 28 日 金	【県産米粉パン】		
	1 県産米粉パン	60.00	1.00 個
	.		0.00 g
	【Feパテチョコレート】		
	39 Feパテチョコレート	15.00	1.00 個
	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【ズッキーニのスープ】		
	28 ウィンナー		10.00 g
	ズッキーニ		25.00 g
	たまねぎ		30.00 g
	にんじん		10.00 g
	冷凍国産コーン		5.00 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		0.50 g
	食塩		0.20 g
	こしょう		0.01 g
	【白身魚のバーベキューソース】		
	白身魚角切でん粉付き		40.00 g
	油		4.00 g
	たまねぎ		15.00 g
	黄ピーマン		5.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	38 すりおろしりんご		6.00 g
	おろししょうが		0.20 g
	おろしにんにく		0.20 g
	白すりごま		0.80 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g
	上白糖		0.50 g
	食塩		0.10 g
	こしょう		0.01 g

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	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	いちご&マーガリン	【イチゴジャム】砂糖類(水あめ、砂糖)、いちご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、水 【マーガリン】食用植物油脂、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	ビーフン	米		
4	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
5	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
6	クリスタルアップル	りんご、砂糖、酸味料(クエン酸)、酸化防止剤(V.C)、仕込水	りんご	
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	まんてん大豆	大豆、砂糖、食塩	大豆	落花生
9	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	
10	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
11	ヤーコン麺	小麦粉、ヤーコン、食塩、植物油	小麦	
12	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
13	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉、衣(ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料(ブラックペパー)、でん粉(とうもろこし)、植物繊維、酵母エキス、水)、砂糖、植物油(なたね油、パーム油)、食塩、粉末状大豆たん白、香辛料(ペパー)、酵母エキス(加工でん粉、増粘剤(加工でん粉))、水	鶏肉 大豆	小麦 卵 乳 豚肉 ごま やまいも
14	歯と口の健康週間ゼリー	ナタデココ、グラニュー糖、果糖、ぶどう糖果糖液糖、レモン果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸カルシウム、香料、ビタミンC、甘味料(キシリトール)、着色料(紅花黄)、酸味料、水		
15	小野茶ふりかけ	ごま、茶葉、海苔、塩、もみしそ、砂糖、発酵調味料、青さ、醤油、調味料(アミノ酸等)	ごま 大豆 小麦	かに えび 卵 乳 鮭 鶏肉
16	山口県産チキンボール	鶏肉、豚肉、玉葱、乾燥パン粉、砂糖、食塩、胡椒、揚げ油(なたね油)、加工でん粉	小麦 鶏肉 豚肉	
17	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
18	ロングウインナー	豚肉、豚脂肪、でん粉、食塩、植物性たん白、水あめ、砂糖、香辛料、グルタミン酸Na、リン酸塩(Na)、ビタミンC、フマル酸製剤、リボヌクレオチドNa、亜硝酸Na、イノシン酸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
19	一食ケチャップ	トマト、砂糖、醸造酢、たまねぎ、食塩、にんじん、りんご、アミノ酸液、香辛料、でんぷん、蛋白加水分解物、からし、酵母エキス、増粘剤、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	りんご 大豆	

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
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	小野茶ムース	乳製品(加糖練乳、脱脂粉乳、クリーム)、牛乳、水飴、植物油脂、緑茶、ほうれんそうペースト、食塩、安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、調合水	乳	
22	県産夏みかんジャム	糖類(砂糖、水あめ)、なつみかん、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、pH調整剤、仕込水		
23	県産うどん	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
24	山口さんちのしらす入り厚焼き玉子	鶏卵、水、しらす干し、上白糖、加工澱粉、醤油、食塩、めんつゆ(※調味料(アミノ酸等)含みます)、みりん、ふくらし粉(GDL)	卵 小麦 大豆	
25	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
26	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
27	あじさいゼリー	ぶどうゼリー(ぶどう果汁(濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、砂糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、クチナシ色素)、ダイスゼリー(ぶどう果汁(濃縮還元)、水あめ、砂糖、水溶性食物繊維、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、クチナシ色素、香料)		
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	マカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
30	すこやかふりかけ(わかめ)	調味顆粒(ぶどう糖、砂糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶)、わかめ、海苔、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、椎茸エキス)、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE)		えび かに さけ
31	冷凍絹厚揚げ(ミニ)	豆乳、でん粉、ぶどう糖、揚げ油(植物油脂)、トレハロース、豆腐用凝固剤、水	大豆	
32	あじ小口切りでん粉付き	あじ、馬鈴薯澱粉		小麦 えび いか さけ さば 大豆
33	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
34	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
35	焼きぎょうざ	野菜(キャベツ、たまねぎ、にら)、食肉(豚肉、鶏肉)、豚脂、でん粉加工食品、しょうゆ、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、皮(小麦粉、植物油脂、糖類(水あめ混合異性化液糖、ぶどう糖)、大豆粉、粉末状植物性たん白、醸造酢、発酵調味料、しょうゆ)、水、加工デンプン、炭酸Ca、調味料(アミノ酸)、ピロリン酸鉄、乳化剤、トレハロース、pH調整剤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	えび かに 卵 乳成分 ごま
36	ソフトチーズ	ナチュラルチーズ、ショートニング、マルトデキストリン、乳清カルシウム/安定剤(加工デンプン)、乳化剤、酢酸Na、pH調整剤、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、(一部に乳成分を含む)	乳	
37	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
38	すりおろしりんご	りんご、香料、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)	りんご	
39	Feパテチョコレート	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	

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、ブルーベリー)、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	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、カレーパウダー、でんぷん、オニオンパウダー、脱脂粉乳、トマトパウダー、チーズ、ミルクカルシウム、バナナペースト、粉末しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、粉末ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、こんぶエキス、りんごペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス、ポークエキス、ブラウンルウ、トマト調味料、香辛料／加工デンプン、着色料(カラメル、パプリカ色素)、乳化剤、調味料(核酸等)、酸味料、香料、香辛料抽出物	乳成分 小麦 大豆 バナナ 豚肉 りんご	
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、レモン果汁、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	

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