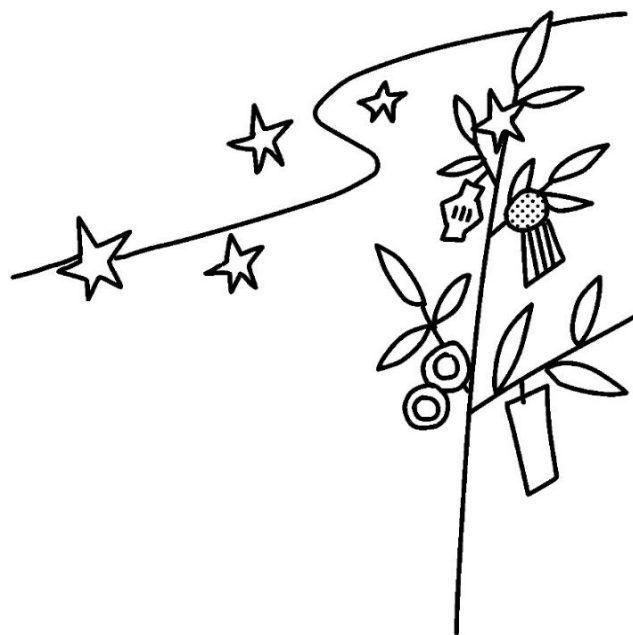


令和6年度
食物アレルギー用詳細献立表
7月



宇部市立 原小学校

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
7 月 5 日 金		【県産米粉パン】		
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【レーズンクリーム】		
	12	レーズンクリーム	10.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【天の川スープ】		
	13	ビーフン		6.00 g
		鶏肉		15.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		オクラ		5.00 g
		国産干し椎茸スライス		1.00 g
	調	中華あじ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
	5	食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		油		0.50 g
		【星型ハンバーグ】		
14	星型ハンバーグ	40.00	1.00 個	
	【ラタトゥイユ】			
	なす		15.00 g	
	たまねぎ		25.00 g	
	青ピーマン		5.00 g	
	トマト		20.00 g	
	おろしにんにく		0.20 g	
調	トマトケチャップ		3.00 g	
調	コンソメゴールド		0.20 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		1.00 g	
	【七夕デザート】			
15	七夕お星さま三色ゼリー	40.00	1.00 個	

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
7月8日		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【塩とんじやが】		
		豚肉		20.00 g
		メイクイン		60.00 g
	16	冷凍絹厚揚げ		20.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		糸こんにゃく		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		純正ごま油		1.50 g
	調	中華あじ		1.00 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
	8月		食塩	
		上白糖		1.00 g
		酒		1.00 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
		冷凍国産むき枝豆		4.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
17		ノンオイル青じそドレッシングボトル		8.00 g

[illegible]

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【パイナップル】		
7月	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
	20	ドライパイナップル		12.00 g
		加工代（混）		0.00 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【かぼちゃのスープ】		
	6	ベーコン		7.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		かぼちゃ		30.00 g
10日		にんじん		8.00 g
		パセリ		0.30 g
		国産豆乳（無調整豆乳）		30.00 g
	調	コンソメゴールド		0.70 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		水		100.00 g
		【チキンと野菜のソテー】		
		鶏肉		30.00 g
		たまねぎ		15.00 g
水		冷凍国産さやいんげん		10.00 g
		エリンギ		7.00 g
		にんじん		8.00 g
		油		0.50 g
	調	コンソメゴールド		0.20 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】		
7月11日木		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ワタンスープ】		
	21	ワタン皮		6.00 g
		豚肉		10.00 g
		たまねぎ		30.00 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
	調	中華あじ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		【鶏肉のチリソース】		
		鶏肉一口大塩胡椒でん粉付き		40.00 g
		油		4.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		おろしにんにく		0.10 g
		おろししょうが		0.10 g
調	調	油		1.00 g
	調	豆板醤		0.20 g
	調	トマトケチャップ		6.00 g
		こいくちしょうゆ		0.60 g
		上白糖		0.40 g
		酒		0.50 g
	調	中華あじ		0.20 g
		水		8.00 g
		でんぷん（国産）		0.50 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛飯】		
7月12日金		無洗米		60.00 g
		強化米		0.19 g
		牛肉		15.00 g
		糸こんにゃく		5.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		冷凍国産むき枝豆		4.00 g
		にんじん		5.00 g
		ごぼう		10.00 g
		酒		1.40 g
		上白糖		1.20 g
		こいくちしょうゆ		2.40 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.13 g
		油		0.30 g
		【牛乳】		
	12	普通牛乳	206.00	1.00 本
		【もずく汁】		
		冷凍国産塩抜きもずく		15.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		木綿豆腐（県産）		25.00 g
	22	かまぼこ		10.00 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.10 g
調		【五目厚焼き玉子】		
	23	五目厚焼き玉子	50.00	1.00 個
		【はちみつレモンゼリー】		
	24	はちみつレモンゼリー	60.00	1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【ごはん】		
7月16日火		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【鶏肉と春雨のスープ】		
	25	緑豆春雨カット(短)		7.00 g
		鶏肉		15.00 g
		たまねぎ		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		太もやし		20.00 g
		国産干し椎茸スライス		0.50 g
		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
		こしょう		0.01 g
		【ガパオライスの具】		
		豚ひき肉		30.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		たけのこ水煮		10.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		赤ピーマン		5.00 g
調		おろしにんにく		0.20 g
		油		1.00 g
	26	オイスターソース		1.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		上白糖		0.50 g
		こしょう		0.01 g
		【冷凍パイ】		
	27	冷凍パイ	40.00	1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【小県産米粉パン】		
7月17日水	1	県産米粉パン（小）	45.00	1.00 個
		【りんごジャム】		
	28	りんごジャム	15.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【スパゲティナポリタン】		
	29	スパゲッティ ハーフ		30.00 g
	30	ウインナー		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		しめじ		10.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		油		1.00 g
		赤ワイン		1.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
	調	トマトケチャップ		12.00 g
	調	ウスターソース		1.00 g
		【こまつなとツナのソテー】		
		こまつな		15.00 g
		キャベツ		20.00 g
	31	まぐろ水煮フレーク		10.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
調	調	コンソメゴールド		0.20 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		油		1.00 g

7 月 18 日 木	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
		【すこやかふりかけ（おかか）】		
	32	すこやかふりかけ（おかか）	2.00	1.00 個
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【五目スープ】		
		太もやし		20.00 g
		鶏肉		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		チンゲンサイ		10.00 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
		こしょう		0.01 g
		油		1.00 g
	【にらたま】			
	鶏卵		30.00 g	
	食塩		0.20 g	
	にら		7.00 g	
	にんじん		10.00 g	
	たけのこ水煮		15.00 g	
33	平天		7.00 g	
調	中華あじ		0.20 g	
	純正ごま油		0.50 g	
	【すいか】			
	すいか		80.00 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	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		
3	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	
4	ヤーコン麺	小麦粉、ヤーコン、食塩、植物油	小麦	
5	山口県産チキンカツ	鶏肉、でん粉、大豆たん白、水あめ、食塩、加工でん粉、リン酸塩ナトリウム、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、増粘多糖類、微粒二酸化ケイ素、パン粉、バターミックス、加水	小麦 大豆 鶏肉	卵 乳 牛肉 豚肉
6	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
7	パン粉	小麦粉、イースト、ショートニング、食塩、イーストフード、V.C、水分	小麦	
8	粉チーズ	ナチュラルチーズ、コーンスターチ、乳化剤	乳	
9	照り焼きチキン	鶏肉、タレ(果糖ぶどう糖液糖、こいくちしょうゆ、酵母エキス、しょうゆ調味料、水)、ぶどう糖、こいくちしょうゆ、発酵調味料、粉末状大豆たん白、食塩、酵母エキス、しょうゆ調味料、増粘剤(加工でん粉)、加工でん粉	鶏肉 小麦 大豆	卵 乳 牛肉 豚肉 もも りんご ごま
10	トック	米粉、食塩、酒精、pH調整剤、乳化剤、水		
11	白菜キムチ	はくさい、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、りんご、にんにく、しょうゆ、昆布エキス、カツオエキス、生姜、唐辛子、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、酸味料、トウガラシ色素、ホップ抽出物、シヨ糖脂肪酸エステル	小麦 大豆 さば りんご	
12	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
13	ビーフン	米		
14	星型ハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、食塩、トマトペースト、ぶどう糖、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、水、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄	大豆 鶏肉 豚肉	
15	七夕お星さま三色ゼリー	糖類(果糖ぶどう糖液糖、水あめ、砂糖、果糖、ぶどう糖)、デキストリン、果汁(マイヤーレモン、メロン)、豆乳加工食品、寒天、水、乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、加工デンプン、香料、クエン酸鉄Na、着色料、乳化剤、pH調整剤、セルロース、塩化Mg	大豆	小麦 卵 乳成分
16	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	
17	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、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(キサントガム)、香辛料抽出物、ビタミンB1、(水)	りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
18	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	
19	いわしのみぞれ煮	いわし、大根、砂糖、しょうゆ、でん粉(馬鈴薯)、本みりん、食塩、水	小麦 大豆	
20	ドライパイン	パインアップル、砂糖、酸味料(クエン酸)、亜硫酸塩(ピロ亜硫酸Na)		
21	ワンタン皮	小麦粉、小麦たん白、野菜粉末(オニオン)、食塩	小麦	

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
22	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
23	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	卵 小麦 大豆	
24	はちみつレモンゼリー	糖類(水あめ、果糖ぶどう糖液糖)、レモン果汁、はちみつ、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、着色料(ビタミンB2)、水		
25	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
26	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
27	冷凍パイ	パイナップル		オレンジ りんご キウイフルーツ もも パナナ 大豆 ゼラチン
28	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	
29	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
30	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
31	まぐろ水煮フレーク	きはだまぐろ、食塩、野菜エキス、水		
32	すこやかふりかけ(おかか)	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)、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、椎茸エキス)、海苔、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
33	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

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、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