

令和6年度
食物アレルギー用詳細献立表
1 月



宇部市立 原小学校

[illegible]

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
1 月 10 日 金		【小県産米粉パン】		
	5	県産米粉パン（小）	45.00	1.00 個
		【黒豆きなこクリーム】		
	6	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
		【和風スープスパゲティ】		
	7	スパゲッティ ハーフ		20.00 g
	8	ベーコン		10.00 g
		冷凍いか		10.00 g
		冷凍むきえび		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		しめじ		10.00 g
		エリンギ		10.00 g
		こまつな		5.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		水		60.00 g
		食塩		0.20 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
		こしょう		0.01 g
		白ワイン		1.50 g
		エキストラバージンオリーブオイル		1.00 g
		【野菜のレモン炒め】		
		鶏肉		15.00 g
		キャベツ		25.00 g
	にんじん		10.00 g	
	冷凍国産コーン		5.00 g	
	油		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		0.20 g	
	こしょう		0.01 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
1 月 14 日 火		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【水餃子のスープ】		
	9	スープギョーザ		30.00 g
		太もやし		15.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		5.00 g
		国産きくらげスライス		0.20 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
		酒		1.00 g
	14	こしょう		0.01 g
		【中華風ハンバーグ】		
	10	ハンバーグ	50.00	1.00 個
		白ねぎ		5.00 g
		チンゲンサイ		10.00 g
		にんじん		5.00 g
		えのきたけ		5.00 g
		水		35.00 g
調	中華あじ		0.20 g	
	こいくちしょうゆ		2.00 g	
11	オイスターソース		1.50 g	
	上白糖		0.70 g	
	食塩		0.20 g	
	酒		1.50 g	
	おろしにんにく		0.20 g	
	おろししょうが		0.20 g	
調	豆板醤		0.10 g	
	でんぷん（国産）		0.70 g	
	純正ごま油		0.50 g	

[illegible]

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
5		県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【県産ぽんかんジャム】		
	21	県産ぽんかんジャム	15.00	1.00 個
		【大根と白菜のコンソメスープ】		
	13	ウインナー		10.00 g
		だいこん		15.00 g
		はくさい		20.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
22		こしょう		0.01 g
		【鶏肉のクリーム煮】		
		鶏肉		35.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		こまつな		8.00 g
	調	コンソメゴールド		0.60 g
		食塩		0.30 g
		こしょう		0.01 g
		白ワイン		0.80 g
	調	バター		1.80 g
		小麦粉（国産）		3.00 g
		普通牛乳		14.00 g
		水		30.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【豆腐汁】		
		木綿豆腐（県産）		25.00 g
22		かまぼこ		10.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		うすくちしょうゆ		2.50 g
		食塩		0.10 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		【豚肉のごま味噌炒め】		
		豚肉		20.00 g
23		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		チンゲンサイ		10.00 g
		油		1.00 g
		合わせ味噌		3.00 g
		上白糖		1.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		本みりん		1.00 g
		白すりごま		0.50 g
		【西岐波みかん】		
		西岐波みかん		1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【炊き込みわかめごはん】		
		無洗米		70.00 g
		強化米		0.21 g
		国産乾燥わかめカット		0.80 g
		しらす干し		2.00 g
19		ちくわ		7.00 g
		出し昆布		0.50 g
		食塩		0.90 g
		本みりん		1.50 g
		酒		1.50 g
		【お嫁さん汁】		
		鶏肉		8.00 g
23		すいとん		25.00 g
		だいこん		15.00 g
		にんじん		5.00 g
		ごぼう		7.00 g
		さといも		15.00 g
		国産干し椎茸スライス		0.50 g
		葉ねぎ		5.00 g
		国産煮干しパック入り		1.00 g
		合わせ味噌		12.00 g
		【鯨の竜田揚げ】		
	24	鯨竜田揚げ		40.00 g
		油		4.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
5		県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【マーガリン】		
	25	アルハユニソーヤマーガリン	8.00	1.00 個
		【カレーシチュー】		
		鶏肉		20.00 g
1		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		メイクイン		30.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
		冷凍国産グリーンピース		5.00 g
	調	カレールウ		10.00 g
27	調	カレー粉		0.10 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
		【キャベツのソース炒め】		
	8	ベーコン		7.00 g
		キャベツ		20.00 g
		こまつな		10.00 g
		にんじん		10.00 g
	調	中濃ソース		3.00 g
月	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

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
1 月 28 日 火		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【マーボー豆腐】		
		木綿豆腐		90.00 g
		豚ひき肉		20.00 g
		たまねぎ		35.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		国産干し椎茸スライス		1.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		おろししょうが		0.20 g
		赤色辛みそ		5.00 g
	調	中華あじ		0.50 g
		上白糖		0.40 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		酒		1.00 g
	調	豆板醤		0.10 g
		でんぷん（国産）		1.00 g
		純正ごま油		1.00 g
		【パンサンスー】		
	26	緑豆春雨カット(短)		2.50 g
		にんじん		5.00 g
		国産きくらげスライス		0.50 g
		きゅうり		10.00 g
		太もやし		20.00 g
	27	ロースハム		8.00 g
		純正ごま油		1.00 g
		上白糖		0.60 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		米酢		1.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
1 月 29 日 水		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【小黒糖パン】		
	5	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
		【オニオンスープ】		
	8	ベーコン		10.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		にんじん		10.00 g
		冷凍国産コーン		10.00 g
		しめじ		8.00 g
		エキストラバージンオリーブオイル		1.50 g
	調	コンソメゴールド		0.70 g
		白ワイン		0.50 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		【豚肉とレンズ豆の煮込み】		
		豚肉		15.00 g
	28	蒸しレンズ豆		10.00 g
		蒸しひきわり大豆ドライパック		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		セロリ		5.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		白ワイン		1.00 g
	調	コンソメゴールド		0.80 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		エキストラバージンオリーブオイル		0.50 g
		水		60.00 g
		【フレンズクレープ】		
	29	フレンズクレープ（チョコ）	35.00	1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
1 月 30 日 木		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【じゃぶ煮】		
		鶏肉		15.00 g
	30	煮込み用ミートボール		15.00 g
		はくさい		30.00 g
		たまねぎ		50.00 g
		にんじん		10.00 g
		ごぼう		12.00 g
		つきこんにゃく		15.00 g
		白ねぎ		10.00 g
		木綿豆腐		30.00 g
	31	焼きふ		2.00 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		上白糖		2.50 g
		本みりん		0.70 g
		酒		1.00 g
		油		0.50 g
		【煮なます】		
	19	ちくわ		10.00 g
		れんこん		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.30 g
		米酢		1.20 g
		上白糖		0.50 g
		うすくちしょうゆ		1.20 g
		食塩		0.10 g
		白いりごま		0.50 g
		【まんてん黒豆】		
	32	まんてん黒豆	7.00	1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
1 月 31 日 金		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	5	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【マーシャルビーンズ】		
	33	マーシャルビーンズ	10.00	1.00 個
		【とろ玉スープ】		
		鶏肉		15.00 g
		木綿豆腐		15.00 g
		鶏卵		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		国産きくらげスライス		0.50 g
		おろししょうが		0.20 g
		葉ねぎ		5.00 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
	調	中華あじ		0.50 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		でんぷん（国産）		1.50 g
		【豚肉と春雨の炒め物】		
		豚肉		15.00 g
	26	緑豆春雨カット(短)		4.00 g
		にんじん		5.00 g
		こまつな		10.00 g
		太もやし		10.00 g
		白いりごま		1.00 g
		おろししょうが		0.10 g
		おろしにんにく		0.10 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		上白糖		1.00 g
		酒		1.00 g
		純正ごま油		0.50 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	パイン缶(チビット)	パインアップル、砂糖、水、クエン酸		
2	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		
3	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	
4	デザートアロエ	アロエベラ葉肉部位、砂糖、酸味料、水		
5	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	
6	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
7	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
8	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
9	スープギョーザ	皮(小麦粉、大豆粉、植物油脂)、食肉(豚肉、鶏肉)、野菜(キャベツ、たまねぎ、おろししょうが)、粒状大豆たん白、しょうゆ、食用風味油、醸造調味料、食塩、砂糖、加工デンプン、香辛料	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	えび 卵 乳 くるみ
10	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	
11	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
12	レーズン	レーズン		くるみ カシューナッツ アーモンド
13	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
14	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	
15	あじフライ	あじ、衣(パン粉、バター粉(小麦粉、食塩、増粘剤製剤)、打ち粉(パン粉)、水)	小麦	卵 乳成分 えび
16	県産りんごジャム	りんご、糖類(水あめ、砂糖)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、酸化防止剤(V.C)、仕込水	りんご	
17	うどん(県産)	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
18	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	
19	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
20	宇部産焼き海苔5×5mmカット	乾海苔		かに えび
21	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		
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	すいとん	小麦粉、でんぷん、市水(仕込み水)	小麦	大豆

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
24	鯨竜田揚げ	鯨赤肉、馬鈴薯澱粉、醤油、砂糖、味醂、玉ねぎ、生姜	小麦 大豆	えび いか さけ さば
25	アルハユニソーヤ マーガリン	食用植物油、食用精製加工油脂、食塩、乳化剤、香料、カロテン色素、水		
26	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
27	ロースハム	豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、卵たん白、食塩、乳たん白、たん白加水分解物/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、カゼインNa、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)	卵 乳 大豆 豚肉	
28	蒸しレンズ豆	レンズ豆		大豆
29	フレンズクレープ (チョコ)	豆乳、加工油脂、麦芽糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油、米粉、水あめ、砂糖、ココアパウダー、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、水、加工デンプン、トレハロース、増粘剤(カドラン)、乳化剤、香料、安定剤(増粘多糖類)、カラメル色素、メタリン酸Na、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素	大豆	
30	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	
31	焼きふ	小麦粉、小麦グルテン	小麦	卵
32	まんてん黒豆	黒大豆、砂糖、食塩	大豆	落花生
33	マーシャルビーンズ	食用油脂(植物油、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

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)、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