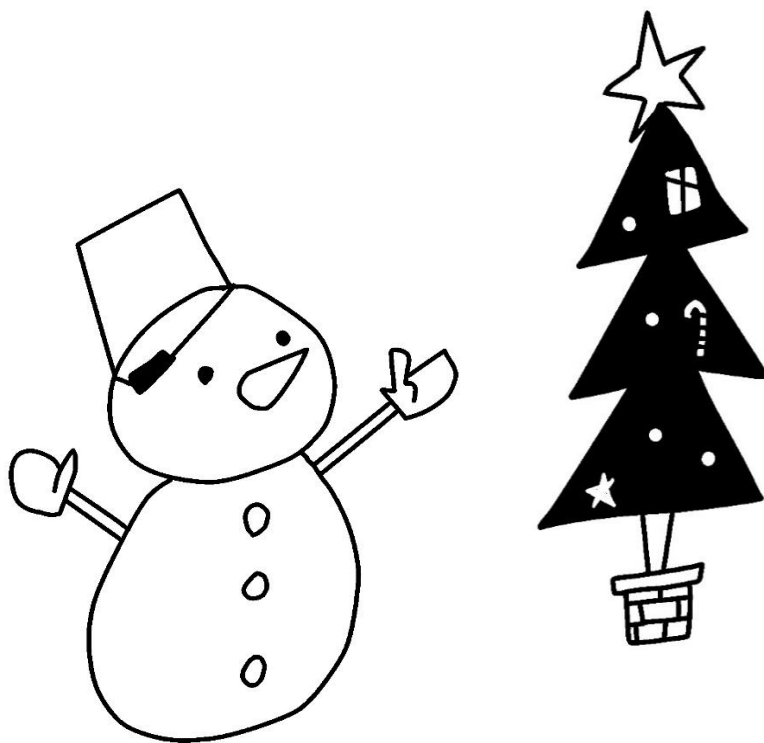


令和7年度
食物アレルギー用詳細献立表
12月



宇部市立 原小学校

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
12月	【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
	【宇部産キャベツと鶏団子のあったか汁】		
	19 山口県産チキンボール		30.00 g
	キャベツ（宇部産）		20.00 g
	白ねぎ（宇部産）		10.00 g
	だいこん		10.00 g
	にんじん		10.00 g
	国産干し椎茸スライス		0.50 g
11月	おろししょうが		0.20 g
	うすくちしょうゆ		3.00 g
	本みりん		0.50 g
	酒		1.00 g
	食塩		0.20 g
	出し昆布		1.00 g
	調 厚削り節		1.00 g
	【ちくわ磯辺揚げ】		
	20 ちくわ磯辺揚げ	30.00	1.00 個
	油		3.00 g
木	【野菜のごま炒め】		
	太もやし		15.00 g
	こまつな		12.00 g
	にんじん		10.00 g
	こいくちしょうゆ		1.50 g
	上白糖		0.50 g
	白いりごま		1.00 g
	白すりごま		0.50 g
	純正ごま油		1.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
12月	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【小県産米粉パン】		
	3 県産米粉パン（小）	45.00	1.00 個
	【黒豆きなこクリーム】		
	21 黒豆きなこクリーム	10.00	1.00 個
	【カレーうどん】		
	22 うどん		65.00 g
	豚肉		20.00 g
	たまねぎ		25.00 g
	にんじん		10.00 g
	23 かまぼこ		10.00 g
11月	葉ねぎ		5.00 g
	調 カレールウ		8.00 g
	調 カレー粉		0.30 g
	調 厚削り節		2.00 g
	こいくちしょうゆ		2.50 g
	【キャベツときゅうりのサラダ】		
	キャベツ		20.00 g
	きゅうり		10.00 g
	にんじん		10.00 g
	冷凍国産コーン		5.00 g
	24 ノンオイル青じそドレッシングボトル		10.00 g
金			

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
12月	【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
	【厚揚げの中華煮】		
	豚ひき肉		20.00 g
	12 平天		10.00 g
	7 冷凍絹厚揚げ		30.00 g
	にんじん		20.00 g
	たまねぎ		30.00 g
	たけのこ水煮		20.00 g
11月	つきこんにゃく		10.00 g
	冷凍国産さやいんげん		10.00 g
	おろしにんにく		0.20 g
	調 中華あじ		0.50 g
	酒		1.00 g
	上白糖		0.30 g
	こいくちしょうゆ		3.00 g
	食塩		0.10 g
	こしょう		0.01 g
	純正ごま油		0.50 g
	でんぶん（国産）		1.00 g
10月	【ラーバーツァイ（白黒のどり辛甘酢煮）】		
	はくさい		50.00 g
	にんじん		5.00 g
	米酢		2.50 g
	上白糖		1.50 g
	うすくちしょうゆ		1.50 g
	おろししょうが		0.20 g
	純正ごま油		1.00 g
	唐辛子粉		0.01 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
12月	【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
	【おにぎり海苔】		
	25 おにぎり海苔	3.00	1.00 食
	【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
11月	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
	【おにぎりキンパの具】		
	牛肉		20.00 g
	たまねぎ		20.00 g
	にんじん		10.00 g
	ほうれんそう		10.00 g
	26 千切りだいこん漬け		5.00 g
10月	おろしにんにく		0.20 g
	純正ごま油		0.80 g
	こいくちしょうゆ		2.30 g
	酒		1.30 g
	本みりん		1.00 g
	上白糖		0.70 g
	食塩		0.01 g
	調 豆板醤		0.10 g
	白いりごま		1.00 g
	【厚焼き玉子】		
	27 厚焼き玉子	30.00	1.00 個

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
12月		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	3	県産米粉パン	60.00	1.00 個
				0.00 g
		【メーブル&マーガリン】		
	28	メーブル&マーガリン	11.00	1.00 個
		【冬野菜のミネストローネ】		
		鶏肉		15.00 g
		セロリ		5.00 g
		キャベツ		15.00 g
		だいこん		10.00 g
17日		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		油		1.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		トマト水煮缶ダイス		20.00 g
	調	トマトケチャップ		4.00 g
	調	コンソメゴールド		1.00 g
		食塩		0.30 g
		こしょう		0.01 g
		【じゃがいもとひじきのソテー】		
	水		メークイン	
5		ベーコン		8.00 g
		国産芽ひじき		0.80 g
		にんじん		7.00 g
		さやいんげん		5.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		こいくちしょうゆ		0.40 g
調		マヨネーズ		4.00 g
		油		0.50 g

[illegible][illegible][illegible]

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
12月23日火	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【カレーピラフ】		
	無洗米		55.00 g
	強化米		0.20 g
	18 ウインナー		10.00 g
	たまねぎ		20.00 g
	にんじん		10.00 g
	冷凍国産グリーンピース		5.00 g
	マッシュルーム水煮		5.00 g
	油		1.00 g
	調 コンソメゴールド		0.80 g
	調 カレー粉		0.40 g
	こいくちしょうゆ		1.00 g
	食塩		0.20 g
	こしょう		0.01 g
	23 【ABCスープ】		
	5 ベーコン		10.00 g
	たまねぎ		25.00 g
	36 アルファベットマカロニ		8.00 g
	はくさい		10.00 g
	しめじ		8.00 g
	にんじん		10.00 g
火	パセリ		0.30 g
	調 コンソメゴールド		0.60 g
	食塩		0.40 g
	こしょう		0.01 g
	【鶏のからあげ】		
	鶏肉塩胡椒でん粉付き	40.00	1.00 個
	油		4.00 g
	【クリスマスデザート】		
	37 サンタさんのチョコケーキ		1.00 個
	38 サンタさんのいちごケーキ		1.00 個
	39 クリスマスカップケーキ		1.00 個

★保護者様へ★

クリスマスデザートはセレクトです。
お子様が選んだデザートの番号の
組成成分表示をご確認ください。

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	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	
2	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	
3	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	
4	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 ごま 落花生 りんご アーモンド
5	ベーコン	豚ばら肉、糖類（水あめ、乳糖）、食塩、卵たん白、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、着色料（コチニール、ラック）、香辛料抽出物、（原材料の一部に大豆を含む）	卵 乳 大豆 豚肉	
6	豆ちくわ	魚肉、でん粉、砂糖、食塩、植物油、酵母エキス、ぶどう糖、加工でん粉、キシロース、水		えび かに
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）、豆腐用凝固剤、水	大豆	
8	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		
9	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	
10	粉チーズ	ナチュラルチーズ、コーンスターチ、乳化剤	乳	
11	ぎょうざ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ネギ、ニラ、ニンニク、生姜、人参、椎茸、植物性タンパク、ポークエキス、みりん、砂糖、しょう油、食塩、コショウ、小麦粉、醸造調味料、還元水あめ、水	小麦 大豆 豚肉	卵 いか 乳 落花生 オレンジ 牛肉 えび さば かに 鶏肉 もも やまいも りんご ゼラチン ごま
12	平天	魚肉すり身、馬鈴薯でん粉、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）、キシロース、甘味料（ステビア）、水	大豆	えび
13	レーズンクリーム	食用油脂（植物油、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 ごま 落花生 りんご アーモンド
14	ちくわ	魚肉すり身、馬鈴薯でん粉、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）、D-キシロース、水	大豆	えび
15	緑豆春雨カット（短）	緑豆澱粉		
16	カボチャ挽肉フライ	野菜（かぼちゃ、たまねぎ）、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂、粒状植物性たん白、つなぎ（でん粉、パン粉）、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース、香辛料、衣（パン粉、でん粉、小麦粉、植物油、デキストリン）、水、加工デンプン、調味料（アミノ酸）、着色料	小麦 大豆 豚肉 りんご	えび かに 卵 乳成分
17	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	

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
18	ウインナー	豚肉、豚脂肪、結着材料(大豆たん白、でん粉)、糖類(水あめ、砂糖)、食塩、香辛料、ポークエキス、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、加工でん粉、酸化防止剤(ビタミンC)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)	大豆 豚肉	
19	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	
20	ちくわ磯辺揚げ	ちくわ(魚肉すり身、難消化性デキストリン、でん粉、砂糖、植物油脂、粉末状植物性たん白、食塩、ドロマイト、魚醤、ピロリン酸鉄、水)、衣(小麦粉、植物油脂、砂糖、あおさ、しょうゆ、加工デンプン、水)、揚げ油(大豆油)、製造用剤、栄養強化剤	大豆 小麦	乳成分 卵 えび かに
21	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
22	うどん	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
23	かまぼこ	魚肉すり身、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
24	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、しょうゆ、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、発酵調味料、りんご、かつお節エキス、梅肉、レモン果汁、野菜エキス、ほたてエキス、青じそ、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素、ビタミンB1、(水)	りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
25	おにぎり海苔	乾のり		えび かに
26	千切りだいこん漬	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
27	厚焼き玉子	鶏卵、だし汁(醤油、糖類、風味原料(かつおエキス、濃縮煮干し)、食塩)、澱粉、砂糖、食塩、植物油脂	卵 小麦 大豆	
28	メープル&マーガリン	シロップ(水あめ・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水あめ、メープルシロップ/香料、カラメル色素)、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、(一部に乳成分・大豆を含む))	乳成分 大豆	
29	いわし生姜煮	いわし、砂糖、しょうゆ、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、生姜、食塩、水	小麦 大豆	
30	食パン	小麦粉、ショートニング、砂糖、イースト、食塩、乳等を主要原料とする食品、(調整水)	小麦 乳	卵
31	コロッケ	馬鈴薯、玉ねぎ、パン粉、バター粉、牛肉、牛脂、食塩、コショウ	小麦 牛肉	卵 豚肉 乳 大豆
32	一食ウスターソース	醸造酢、野菜(トマト、たまねぎ、にんじん、その他)、砂糖、食塩、香辛料/カラメル色素		
33	中華めん	小麦粉、食塩、水、加工デンプン、かんすい、いため油(米油)	小麦	
34	まぐろ水煮フレーク	きはだまぐろ、食塩、野菜エキス、水		
35	ミルメーク(コーヒー)液体	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、インスタントコーヒー、食塩、乳酸Ca、着色料(カラメル)、香料、V.C、V.B1、V.B2、水		
36	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
37	サンタさんのチョコケーキ	乳又は乳製品を主要原料とする食品、砂糖、液全卵、小麦粉、液卵白、チョコレート、ココアパウダー、水あめ、準チョコレート、こんにやく加工品(水あめ、こんにやく粉、でん粉)、還元水あめ、植物油、水、加工デンプン、乳化剤、膨脹剤、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、ホエイソルト、pH調整剤、カカオ色素、香料、安定剤(増粘多糖類)	卵 乳 小麦 大豆	

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
38	サンタさんのいちごケーキ	乳又は乳製品を主要原料とする食品、液全卵、砂糖、小麦粉、水あめ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、粉末油脂、いちご濃縮果汁、水、乳化剤、増粘多糖類、膨脹剤、カゼインNa、炭酸Ca、安定剤（増粘多糖類）、酸味料、ピロリン酸第二鉄、紅麴色素、ビタミンC、香料、乳清ミネラル、pH調整剤	卵 乳 小麦 大豆	
39	クリスマスカップデザート	【乳・卵抜きいちごプリン】豆乳加工食品（植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖、いちごシロップ（砂糖、いちご濃縮果汁）、水、ゲル化剤（加工デンプン、増粘多糖類）、炭酸Ca、乳化剤、pH調整剤、香料、紅麴色素、セルロース、酸味料 【いちごソース】いちごピューレー（いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖）、砂糖、ぶどう糖、水あめ、水、増粘多糖類、酸味料、紅麴色素、香料 【絞りクリーム】豆乳加工食品（植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他）、砂糖、水あめ、安定剤（増粘多糖類）、乳化剤、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、セルロース、香料	大豆	

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、果糖ぶどう糖液糖、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	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、粉末しょう油、はちみつ、粉乳小麦粉ルー、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、ブラウンルー、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、ガラガンガル、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	
炒め油	食用大豆油、食用なたね油	大豆	
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