

令和6年度
食物アレルギー用詳細献立表
2月



宇部市立 原小学校

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
2月		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【のっぺい汁】		
		鶏肉		15.00 g
		板こんにゃく		10.00 g
		さといも		20.00 g
		だいこん		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		れんこん		10.00 g
		国産干し椎茸スライス		0.80 g
3日		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
		でんぷん（国産）		1.00 g
		【いわしの梅煮】		
月	1	いわしの梅煮	40.00	1.00 個
		【磯香和え】		
		キャベツ		20.00 g
		太もやし		10.00 g
		にんじん		10.00 g
	2	宇部産焼き海苔5×5mmカット		0.50 g
		うすくちしょうゆ		1.50 g
		上白糖		0.80 g
		【節分豆】		
	3	節分豆	5.00	1.00 個

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
2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
		【わかめスープ】		
		国産乾燥わかめカット		0.80 g
		木綿豆腐		15.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		にら		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	
4日		【ヤンニョムチキン】		
		鶏肉塩胡椒でん粉付き		40.00 g
		油		4.00 g
		白ねぎ		4.00 g
		おろししょうが		0.20 g
		おろしにんにく		0.20 g
	調	トマトケチャップ		3.30 g
		合わせ味噌		2.00 g
	調	豆板醤		0.20 g
		上白糖		1.60 g
		こいくちしょうゆ		1.50 g
		酒		1.00 g
		純正ごま油		0.60 g
		水		5.00 g
火		【りんごゼリー】		
	4	りんごゼリー	40.00	1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
2 月 5 日 水		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【キャロットパン】		
	5	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
	6	クリスタルキャロット		12.00 g
		加工代（混）		0.00 g
		【花野菜と鮭のシチュー】		
	7	鮭角切り		20.00 g
	8	ベーコン		7.00 g
		メイクイン		30.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		にんじん		10.00 g
		しめじ		8.00 g
		カリフラワー		10.00 g
		ブロッコリー		10.00 g
		油		2.00 g
		小麦粉（国産）		5.00 g
	調	バター		5.00 g
		普通牛乳		30.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
	調	コンソメゴールド		1.00 g
		【ウインナーと野菜のソテー】		
	9	ウインナー		7.00 g
		キャベツ		35.00 g
		エリンギ		8.00 g
	冷凍国産コーン		7.00 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	

[illegible]

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
2月20日		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【ABCスープ】		
	27	アルファベットマカロニ		3.00 g
		キャベツ		20.00 g
	8	ベーコン		7.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		ほうれんそう		5.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		油		1.00 g
		【豚キムチ】		
		豚肉		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		太もやし		20.00 g
	28	白菜キムチ		10.00 g
木		こいくちしょうゆ		1.00 g
		本みりん		1.00 g
		油		1.00 g
		【小野茶ムース】		
	29	小野茶ムース	50.00	1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
2月21日		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【中華風炊き込みごはん】		
		無洗米		65.00 g
		強化米		0.20 g
	30	ロースハム		10.00 g
		れんこん		20.00 g
		にんじん		5.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
		白ねぎ		5.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
	調	中華あじ		1.00 g
		酒		1.00 g
	調	豆板醤		0.10 g
		食塩		0.50 g
		こしょう		0.01 g
		純正ごま油		0.80 g
		【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
		太もやし		25.00 g
金		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
		【揚げ餃子】		
	31	揚げ餃子	36.00	2.00 個
		油		5.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
2月25日		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【豚汁】		
		豚肉		20.00 g
		だいこん		15.00 g
		にんじん		8.00 g
		さといも		10.00 g
		ごぼう		10.00 g
	10	きざみ揚げ		3.00 g
		板こんにゃく		10.00 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
		【高菜ごはんの具】		
		鶏肉		15.00 g
	32	刻み高菜塩漬け		12.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
火		こいくちしょうゆ		0.50 g
		上白糖		0.20 g
		純正ごま油		1.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
2月26日		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
		【鶏雑炊】		
		無洗米		25.00 g
		強化米		0.10 g
		鶏肉		10.00 g
		えのきたけ		8.00 g
		にんじん		10.00 g
		はくさい		20.00 g
		鶏卵		20.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		酒		0.50 g
		食塩		0.30 g
		こいくちしょうゆ		1.50 g
		うすくちしょうゆ		1.50 g
水		【豚肉とれんこんのごま炒め】		
		豚肉		20.00 g
		れんこん		20.00 g
		にんじん		8.00 g
		つきこんにゃく		12.00 g
		冷凍国産さやいんげん		5.00 g
		酒		0.50 g
		上白糖		0.60 g
		こいくちしょうゆ		2.50 g
		油		1.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
2月27日木		【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
		【マーボー大根】		
	33	冷凍絹厚揚げ		30.00 g
		だいこん		50.00 g
		豚ひき肉		20.00 g
		蒸しひきわり大豆ドライパック		10.00 g
		国産干し椎茸スライス		1.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		おろししょうが		0.10 g
	調	中華あじ		0.10 g
		本みりん		0.50 g
		上白糖		0.50 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		赤色辛みそ		5.00 g
	調	豆板醤		0.20 g
		でんぶん（国産）		1.00 g
		純正ごま油		1.00 g
		【シュウマイ】		
	34	シュウマイ	18.00	2.00 個
		【ゆでもやし】		
		太もやし		35.00 g
		酢		1.00 g
		うすくちしょうゆ		1.00 g
		純正ごま油		0.50 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
2月28日金		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【きなこ揚げパン】		
	35	冷凍コッペパン	45.00	1.00 個
		油		5.00 g
		きな粉		5.00 g
		上白糖		4.00 g
		食塩		0.03 g
		【春雨スープ】		
	36	緑豆春雨カット（短）		7.00 g
		豚肉		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
		ほうれんそう		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
		【照り焼きチキン】		
	37	照焼チキン	50.00	1.00 個
		【りっちゃんサラダ】		
	30	ロースハム		10.00 g
		きゅうり		5.00 g
		キャベツ		20.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
		にんじん		5.00 g
		刻み昆布		1.00 g
		オリーブオイル		1.00 g
		酢		3.00 g
		上白糖		3.00 g
		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	いわしの梅煮	いわし、砂糖、しそ抽出液、しょうゆ、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、梅肉、食塩、水	小麦 大豆	
2	宇部産焼き海苔5×5mmカット	乾海苔		かに えび
3	節分豆	大豆	大豆	乳 卵 小麦 えび 落花生 アーモンド いか 牛肉 オレンジ ごま さけ さば 鶏肉 バナナ 豚肉 もも りんご ゼラチン 魚介類
4	りんごゼリー	りんご濃縮果汁、糖類(水あめ、砂糖)、りんごピューレ、加工でん粉、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、クエン酸鉄Na、水	りんご	
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	クリスタルキャロット	にんじん、ブドウ糖果糖液糖、水飴、ブドウ糖、砂糖、粉末オブラート(澱粉、植物油)、食塩、酸化防止剤(V.C)、乳化剤(大豆由来)	大豆	
7	鮭角切り	秋サケ	さけ	
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	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
10	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	
11	ナン	小麦粉、砂糖、食塩、ショートニング、イースト、食用なたね油、モルトフラワー、増粘剤(グァーガム)、乳化剤(ソルビタン脂肪酸エステル)、ビタミンC、水	小麦	乳 卵 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 オレンジ くるみ りんご
12	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		
13	パイン缶	パインアップル、砂糖、水、クエン酸		
14	黄桃缶	黄桃、砂糖、水、クエン酸	もも	
15	冷凍白玉	うるち米、もち米、水		
16	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 落花生 りんご ごま アーモンド
17	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		
18	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
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	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	

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
21	ブルーベリージャム	糖類(砂糖、水あめ)、ブルーベリー、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、pH調整剤(クエン酸Na)、仕込水		
22	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	
23	粉チーズ	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
24	バレンタイン ハートのプリン	豆乳加工食品、果糖ぶどう糖液糖、グラニュー糖、ぶどう糖、ココアパウダー、でん粉、水、ゲル化剤、炭酸Ca、乳化剤、pH調整剤、香料、セルロース、クエン酸鉄Na、塩化マグネシウム	大豆	小麦 卵 乳成分
25	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
26	国産鶏のてりやきパティ	鶏肉、ソテーオニオン、玉ねぎ、つなぎ(パン粉、粉末状植物性たん白)、たれ(発酵調味料、しょうゆ、砂糖、りんご、その他(水、水あめ、食塩))、粒状植物性たん白、果糖ブドウ糖液糖、香辛料(黒こしょう末、食塩、コーンスターチ(とうもろこし)、パプリカ末、オールスパイス末、ジンジャー末、ガーリック末)、食塩、揚げ油(パーム油)、加工でん粉、増粘剤(加工でん粉)、ソース(発酵調味料、しょうゆ、水あめ、砂糖、水、りんご、食塩、増粘剤(加工でん粉))、水	鶏肉 小麦 大豆 りんご	乳 卵
27	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
28	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	
29	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	
30	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	
31	揚げ餃子	豚肉、キャベツ、玉ネギ、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 ごま ゼラチン
32	刻み高菜塩漬け	たかな、食塩、うこん、調味料(アミノ酸、クエン酸、リンゴ酸、乳酸)、水		小麦 大豆
33	冷凍絹厚揚げ	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	
34	シュウマイ	豚肉、豚脂、玉ねぎ、ねぎ、生姜、ニンニク、でん粉、粉末植物性タンパク、粒状植物性タンパク、砂糖、しょう油、ホタテエキス、酵母エキス、みりん、ポークエキス、食塩、コショウ、小麦粉、還元水あめ、植物性タンパク、醸造調味料、水	小麦 大豆 豚肉	乳 いか 落花生 牛肉 えび さば かに 鶏肉 卵 もも りんご ゼラチン ごま オレンジ やまいも
35	冷凍コッペパン	国産強力粉、国産中力粉(ブレンド)、粗製糖、塩、エキストラヴァージンオリーブオイル、天然酵母	小麦	オレンジ りんご
36	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
37	照焼チキン	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

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