

令和7年度
食物アレルギー用詳細献立表
4月



宇部市立 原小学校

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4 月 9 日 水		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【りんごジャム】		
	2	りんごジャム	15.00	1.00 個
		【春野菜のスープ煮】		
		鶏肉		20.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		にんじん		15.00 g
		アスパラガス		10.00 g
		キャベツ		30.00 g
	3	シェルマカロニ		5.00 g
		冷凍国産グリーンピース		4.00 g
	調	コンソメゴールド		1.00 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		【ジャーマンポテト】		
		メイクイン		40.00 g
		たまねぎ		10.00 g
		にんじん		5.00 g
	4	ベーコン		5.00 g
		パセリ		0.30 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		0.30 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)
		【牛乳】		
4 月 10 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
		【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
		白ねぎ		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
		【ショウロンポウ】		
	5	ショウロンポウ	30.00	1.00 個
		【もやしの塩炒め】		
		太もやし		30.00 g
		にら		5.00 g
		にんじん		5.00 g
		うすくちしょうゆ		0.30 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
	調	中華あじ		0.10 g
		純正ごま油		0.50 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4 月 11 日 金		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【いちごジャム】		
	6	イチゴジャム	15.00	1.00 個
		【五目スープ】		
	7	緑豆春雨カット(短)		5.00 g
		豚肉		20.00 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
		白いりごま		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		0.50 g
		【鶏のからあげ塩胡椒澱粉付】		
		鶏肉塩胡椒でん粉付き	40.00	1.00 個
		油		4.00 g
		【ミニトマト】		
		ミニトマト		20.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4 月 14 日 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
		【沢煮碗】		
		豚肉		20.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		ごぼう		10.00 g
		国産干し椎茸スライス		0.50 g
		白ねぎ		5.00 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		本みりん		1.00 g
		うすくちしょうゆ		4.00 g
		酒		1.00 g
		食塩		0.10 g
		【鶏肉のごま味噌炒め】		
		鶏肉		20.00 g
		たまねぎ		25.00 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
		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

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4月15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
		【みそ汁】		
		木綿豆腐		30.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.80 g
		白ねぎ		5.00 g
		合わせ味噌		13.00 g
		国産煮干しパック入り		1.00 g
		【豚肉と野菜の生姜焼き】		
		豚肉		25.00 g
		たまねぎ		30.00 g
火		にんじん		15.00 g
		こまつな		10.00 g
		おろししょうが		0.40 g
		こいくちしょうゆ		2.50 g
		上白糖		0.50 g
		酒		1.00 g
		油		1.50 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4月16日		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	1	県産米粉パン		1.00 個
		【黒豆きなこクリーム】		
	8	黒豆きなこクリーム	10.00	1.00 個
		【春キャベツのスパゲティ】		
	9	スパゲッティ ハーフ		30.00 g
	4	ベーコン		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		キャベツ		30.00 g
		しめじ		7.00 g
		スナッパえんどう		7.00 g
		にんじん		10.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
水		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		1.00 g
		こいくちしょうゆ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		0.50 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		【れんこんとちくわのマヨ炒め】		
		れんこん		15.00 g
	10	ちくわ		7.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		こまつな		10.00 g
	調	マヨネーズ		4.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		油		0.50 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4月17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
		【ポークカレー】		
		豚肉		25.00 g
		メークイン		50.00 g
		たまねぎ		50.00 g
		にんじん		20.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		おろししょうが		0.20 g
		油		1.00 g
	調	カレールウ		13.00 g
	調	ウスターソース		1.00 g
	調	トマトケチャップ		3.00 g
木		【コーンキャベツ】		
		キャベツ		30.00 g
		にんじん		5.00 g
		冷凍国産コーン		10.00 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
		【お祝いゼリー】		
	11	お祝いいちごゼリー	40.00	1.00 個

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4月18日		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
				0.00 g
		【マーシャルビーンズ】		
	12	マーシャルビーンズ	10.00	1.00 個
		【コーンスープ】		
	13	ウインナー		8.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		冷凍国産コーン		15.00 g
		冷凍クリームコーン		15.00 g
		チンゲンサイ		10.00 g
		牛乳		30.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
金		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		【照り焼きチキン】		
	14	照り焼きチキン	50.00	1.00 個
		【エリンギのソテー】		
		エリンギ		10.00 g
		にんじん		10.00 g
		太もやし		15.00 g
		こまつな		7.00 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
		油		0.50 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4月21日		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【ブルーベリージャム】		
	15	ブルーベリージャム	15.00	1.00 個
		【ABCスープ】		
	16	アルファベットマカロニ		6.00 g
	4	ベーコン		8.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		キャベツ		20.00 g
		パセリ		0.30 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		1.00 g
		【鶏肉のケチャップ煮】		
		鶏肉		40.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		冷凍国産グリーンピース		4.00 g
		にんじん		10.00 g
月	調	トマトケチャップ		8.00 g
	調	ウスターソース		0.50 g
		でんぶん（国産）		0.50 g
		油		1.00 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)
		【牛乳】		
4月22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
		【みそ汁】		
		メークイン		20.00 g
	17	きざみ揚げ		5.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		こまつな		12.00 g
		合わせ味噌		13.00 g
		国産煮干しパック入り		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
	18	白菜キムチ		10.00 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
		本みりん		1.00 g
		油		1.00 g
火				

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4月23日		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【鶏五目ごはん】		
		無洗米		60.00 g
		強化米		0.20 g
		にんじん		10.00 g
		ごぼう		5.00 g
		しめじ		10.00 g
	17	きざみ揚げ		2.00 g
		鶏肉		15.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		酒		0.50 g
		こいくちしょうゆ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.30 g
		本みりん		1.00 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		【若竹汁】		
		木綿豆腐		20.00 g
		たけのこ水煮		15.00 g
		国産乾燥わかめカット		1.00 g
	19	かまぼこ		10.00 g
水		にんじん		10.00 g
		えのきたけ		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
		【コロッケ】		
	20	コロッケ	50.00	1.00 個
		油		5.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
4月24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
		【ワントンスープ】		
	21	ワンタン皮		6.00 g
		鶏肉		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		太もやし		15.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
		チンゲンサイ		10.00 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
		【ホイコーロー】		
		豚肉		30.00 g
		キャベツ		35.00 g
		にんじん		10.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		合わせ味噌		3.00 g
木		上白糖		0.50 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
		酒		0.50 g
		おろししょうが		0.10 g
		おろしにんにく		0.10 g
	調	豆板醤		0.01 g
		純正ごま油		1.00 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	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	
3	シェルマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
4	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
5	ショウロンポウ	食肉(豚肉、鶏肉)、野菜(キャベツ、たまねぎ)、豚脂、難消化性デキストリン、たけのこ水煮、はるさめ、しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖、おろししょうが、発酵調味料、植物油、食塩、香辛料、皮(小麦粉、小麦グルテン、食塩)、ピロリン酸第二鉄、(調整水)	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	
6	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		
7	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
8	黒豆きなこクリーム	食用油脂(植物油、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
9	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
10	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
11	お祝いいちごゼリー	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・ぶどう糖果糖液糖、豆乳加工食品(植物油、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、いちご果汁(濃縮還元)、砂糖、ぶどう糖、水あめ、水、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、紅麴色素、安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、pH調整剤、セルロース、ピロリン酸第二鉄	大豆	
12	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
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	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 もも 牛肉 豚肉 りんご ごま
15	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		
16	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
17	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	
18	白菜キムチ	白菜、玉葱、胡麻、大根、人参、昆布、ニラ、漬け原材料【りんご、にんにく、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、果糖)、醸造酢、唐辛子、食塩、かつお節エキス、たん白加水分解物、魚醤、こんぶエキス】/調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、香料、アナトー色素、パプリカ色素、(一部に小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごまを含む)	小麦 ごま 大豆 りんご ゼラチン	
19	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
20	コロケ	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

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
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	
22	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 ごま 落花生 りんご アーモンド
23	うどん	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
24	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	
25	まぐろ水煮フレーク	きはだまぐろ、食塩、野菜エキス、水		
26	Feパテチョコレート	糖類(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)、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、粉末しょう油、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、ガラングル、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