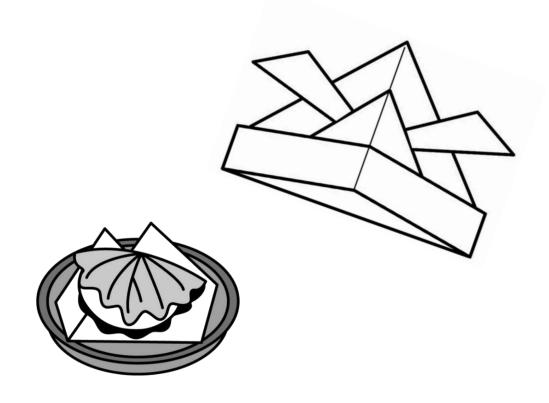
## 令和7年度 食物アレルギー用詳細献立表 5 月



宇部市立 原小学校

			内容量(g)	1人分量(単	単位)
		【牛乳】			
			206. 00	1.00	本
		【ごはん】			
		無洗米		75. 00	g
		強化米		0. 23	g
		【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
5		木綿豆腐		25. 00	g
	1	かまぼこ		10.00	g
		葉ねぎ		5. 00	g
月		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
1		食塩		0. 10	g
		【小野茶麺サラダ】			
		キャベツ		15. 00	g
日		きゅうり		8. 00	g
		にんじん		5. 00	g
	2	小野茶麺		6. 00	g
	3	野菜いっぱい和風ドレッシングボトル		6.00	g
		【肉団子(照り焼き)】			
木	4	肉団子(照り焼き)	25. 00	1.00	個
		【柏餅】			
	5	柏餅	40.00	1.00	個

			中容号(*)	1人分量(達	유 (누 /
	1		内谷里(g)	人分重(5	₽1⊻)
-		【牛乳】	222 22	1 00	
		普通牛乳	206.00	1.00	本
		【小県産米粉パン】			
	6	小県産米粉パン	45. 00		個
				0.00	g
		【いちごジャム】			
	9	イチゴジャム	15. 00	1.00	個
		【和風スパゲティ】			
	10	スパゲッティ ハーフ		30.00	g
5	11	ベーコン		10.00	g
		たまねぎ		30.00	g
		にんじん		10.00	g
月		こまつな		10.00	g
		しめじ		10.00	g
		えのきたけ		10.00	g
	調	コンソメゴールド		0.40	g
7		食塩		0. 20	g
		こしょう		0. 01	g
		こいくちしょうゆ		1.00	g
日		うすくちしょうゆ		0.60	g
Ī		白ワイン		1.00	g
-		エキストラバージンオリーブオイル		1. 50	g
-		【野菜のレモン炒め】			
		鶏肉		15.00	g
水		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
					Ī

		 材 料	中容是(*)	1人分量(基	저 (十 /
		【牛乳】	内谷里(g)	人万里(=	₽111/
			200 00	1 00	
		普通牛乳	206. 00	1.00	本
		【県産米粉パン】	00.00	1 00	<b>—</b>
	6	県産米粉パン	60.00	1.00	
				0.00	g
		【マーマレード】	45.00		
	7	マーマレード	15. 00	1. 00	個
		【鶏肉ともやしのスープ】			
		鶏肉		15. 00	g
5		たまねぎ		10.00	g
		太もやし		15. 00	g
		にんじん		10.00	g
月		木綿豆腐		20.00	g
		国産きくらげスライス		0. 50	g
		葉ねぎ		5. 00	g
		油		1.00	g
2	調	中華あじ		0. 50	g
		うすくちしょうゆ		3. 00	g
		食塩		0. 20	g
日		【チンジャオロース】			Ū
		豚肉		25.00	g
		酒		1.00	g
		こいくちしょうゆ		1.00	g
		おろししょうが		0. 30	g
金		青ピーマン		12. 00	g
		たけのこ水煮		25. 00	g
		にんじん		10.00	g
		油		1. 00	g
		上白糖		0. 30	g
		こいくちしょうゆ		1. 00	g
	8	オイスターソース		1. 00	g
		でんぷん (国産)		0. 50	g
					0

		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
		【魚そうめん汁】		
	12	魚ソーメン		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
5		えのきたけ		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
月		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
8		【厚焼き玉子】		
	13	厚焼き玉子	55. 00	1.00 個
		【ひじきの炒り煮】		
日		国産芽ひじき		1.50 g
	14	平天		7.00 g
		つきこんにゃく		10.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		にんじん		7.00 g
木		酒		0.50 g
		こいくちしょうゆ		2. 50 g
		上白糖		1.00 g
		本みりん		0. 20 g
		油		0.50 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【筍ごはん】		
		無洗米		60.00 g
		強化米		0.18 g
		鶏肉		10.00 g
	15	きざみ揚げ		3.00 g
		たけのこ水煮		20.00 g
		にんじん		5.00 g
5		しめじ		5.00 g
		国産干し椎茸スライス		1.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
月		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
		こいくちしょうゆ		0.50 g
9		酒		1.00 g
		本みりん		1.00 g
		食塩		0.30 g
日		【すまし汁】		
		木綿豆腐		20.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
	1	かまぼこ		10.00 g
		にんじん		5.00 g
金		たまねぎ		30.00 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
		こいくちしょうゆ		1.00 g
		食塩		0.10 g
		【とんかつ】		
	16	とんかつ	40.00	1.00 個
		油		4.00 g

			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
		【中華卵スープ】		
		鶏肉		15.00 g
		木綿豆腐		20.00 g
		こまつな		10.00 g
5		鶏卵		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		15.00 g
月		国産干し椎茸スライス		0.50 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
13		こしょう		0.01 g
		でんぷん(国産)		1.00 g
		【ビビンバの具】		
日		牛肉		30.00 g
		太もやし		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		さやいんげん		5.00 g
_		冷凍国産コーン		5.00 g
火		おろししょうが		0. 20 g
		おろしにんにく		0. 20 g
		赤色辛みそ		1.00 g
		上白糖		1.00 g
		こいくちしょうゆ	1	2.50 g
		酒		0.80 g
		白いりごま		1.50 g
	調	豆板醬		0.01 g
		純正ごま油		0.50 g
			<u> </u>	

		 材 料	内突量(g)	1人分量(单	首位)
		【牛乳】	F1日至(g/	「八刀里(ヨ	= 131/
		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	206. 00	1.00	+
		【ごはん】	200.00	1.00	<u>本</u>
		無洗米		75. 00	~
		強化米		0. 23	g
		【いろいろ豆のカレー】		0. 20	g
		豚肉		25. 00	g
		メークイン		45. 00	g
		たまねぎ		40.00	g
5		にんじん		20.00	g
	17	4種豆のミックス		15. 00	g
	' '	- 冷凍国産グリンピース		5. 00	g
月		おろしにんにく		0. 20	g
,,		おろししょうが		0. 20	δ g
	調	カレールウ		13. 00	δ g
	調	ウスターソース		1.00	g g
12	調	トマトケチャップ		3. 00	g
'-	ши	油		1.00	g g
		【フルーツミックス(ゼリー)】			ь
日	18	国産みかん缶		20. 00	g
	19	パイン缶(チビット)		15. 00	g
	20	黄桃缶(ダイス)		15. 00	g
	21	カットゼリー		20.00	g
					0
月					
		<u> </u>			

	1	L L. aled			
		材料	内容量(g)	1人分量(単	(位)
		【牛乳】		4 00	
		普通牛乳	206. 00	1. 00	本
		【県産米粉パン】			
	6	県産米粉パン	60. 00	1.00	個
				0.00	g
		【ブルーベリージャム】			
	22	ブルーベリージャム	15. 00	1.00	個
		【ジュリエンヌスープ】			
	11	ベーコン		8. 00	g
5		たまねぎ		25. 00	g
		にんじん		10.00	g
		キャベツ		25. 00	g
月		えのきたけ		10.00	g
		パセリ		0. 30	g
	調	コンソメゴールド		0. 50	g
		食塩		0. 10	g
14		こしょう		0. 01	g
		うすくちしょうゆ		2. 00	g
		【鶏肉のクリーム煮】			
日		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	Ø
水		食塩		0. 30	g
		こしょう		0. 01	g
		白ワイン		0.80	Ø
	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
		【水餃子のスープ】		
	23	スープギョーザ		30.00 g
		太もやし		15.00 g
		たまねぎ		20.00 g
5		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
月	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
15		こしょう		0.01 g
		【豚肉と野菜のスタミナ炒め】		
		豚肉		25.00 g
日		キャベツ		20.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		おろしにんにく		0. 20 g
木		おろししょうが		0. 20 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		上白糖		0.80 g
		酒		0.50 g
		油		1.00 g

	++ 10	+00/	
	材料	内容重(g)	1人分量(単位)
5			
	ᄬᆉᄼᇆᆂᄼ		
月	運動会振替休日		
19			
日			
月			
Э			

		 材 料	内容量(g)	1人分量()	並付)
		【牛乳】		·/(// <u></u> (-	- 1/
		<u>● 【十</u>	206. 00	1. 00	+
		【小県産米粉パン】	200.00	1.00	<u> </u>
	6	小県産米粉パン	45. 00	1. 00	個
	0	小泉産不切バン	45.00	0.00	1 <u>11</u>
		【黒豆きなこクリーム】		0.00	g
	24	黒豆きなこクリーム	10.00	1. 00	個
		【かやくうどん】	10.00	1.00	旭
	25	うどん		65. 00	~
5	20	 鶏肉		15. 00	g
5	15	<u> </u>		3. 00	g
	15	にんじん		10.00	g
l					g
月		たまねぎ		25. 00	g
		国産干し椎茸スライス		1.00	g
		葉ねぎ		5. 00	g
		うすくちしょうゆ		4. 00	g
16		食塩		0. 20	g
		出し昆布		2. 00	g
_	調	厚削り節		1.00	g
日		【ちくわ磯辺揚げ】			
	26	ちくわ磯辺揚げ	30. 00	1.00	個
		<u>油</u>		3. 00	g
		【ミニトマト】			
		ミニトマト		20.00	g
金					

		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
		【うま煮】		
		鶏肉		20.00 g
	27	冷凍絹厚揚げ		20.00 g
		メークイン		50.00 g
5		にんじん		20.00 g
		板こんにゃく		15.00 g
		ごぼう		20.00 g
月		さやいんげん		10.00 g
		国産大豆水煮		10.00 g
		上白糖		1.00 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
20		うすくちしょうゆ		1.00 g
		本みりん		1.00 g
		酒		1.00 g
日		【野菜のオイマヨ炒め】		
		キャベツ		30.00 g
		エリンギ		10.00 g
		にんじん		5.00 g
	8	オイスターソース		2.00 g
火	調	マヨネーズ		2.00 g
		油		0.50 g
		【ゆでそらまめ】		
		空豆		20.00 g
		食塩		0.30 g

			内容量(g)	1人分量(重	単位)
		【牛乳】			
		普通牛乳	206. 00	1.00	*
		【県産米粉パン】		1.00	7
	6	県産米粉パン	60.00	1.00	個
				0.00	g
		【レーズンクリーム】			0
	28	レーズンクリーム	10.00	1.00	個
		【ポークビーンズ】			
		豚肉		20.00	g
5		国産大豆水煮		20.00	g
		メークイン		30.00	g
		たまねぎ		40.00	g
月		にんじん		15.00	g
		マッシュルーム水煮		10.00	g
		冷凍国産むき枝豆		5. 00	g
	調	トマトケチャップ		10.00	g
21	調	コンソメゴールド		0.50	g
		上白糖		0. 50	g
	調	ウスターソース		0. 50	g
日		食塩		0. 20	g
		こしょう		0. 01	g
		油		0. 50	g
		【アスパラサラダ】			
		アスパラガス		15. 00	g
水		キャベツ		25. 00	g
		赤ピーマン		5. 00	g
		冷凍国産コーン		5. 00	g
	29	ゴマドレッシングボトル		8. 00	g

			中容号(4)	1人分量(達	# (누 /
			内谷里(g)	人分重(5	₽1⊻)
		【牛乳】	222 22	1 00	
		普通牛乳	206. 00	1.00	本
		【県産米粉パン】			
	6	県産米粉パン	60.00		個
				0.00	g
		【はちみつ&マーガリン】			
	31	はちみつ&マーガリン	11.00	1.00	個
		【根菜と鶏肉のスープ】			
		鶏肉		15.00	g
5		メークイン		15.00	g
		たまねぎ		25. 00	g
		にんじん		5. 00	g
月		ごぼう		10.00	g
		こまつな		5.00	g
		うすくちしょうゆ		2. 00	g
	調	コンソメゴールド		0. 50	g
23		食塩		0. 10	g
		こいくちしょうゆ		0. 01	g
		【魚のコーンクリーム蒸し】			Ŭ
日		白身魚切身		50.00	g
		酒		1.00	ø
		食塩		0. 20	g
		こしょう		0. 01	g
	調	マヨネーズ		10.00	g
金		冷凍クリームコーン		10.00	g
		たまねぎ		25.00	g
		パセリ		0.30	g
		アルミカップ		0.00	g
					Ū

	1	 材 料	内容号(*)	1人分量(基	天 (十 /
		【牛乳】	P1谷里(g)	「人力里(=	<b>≠1</b> 11/
			206. 00	1 00	_
		普通牛乳 【ごはん】	200.00	1.00	<u> </u>
		無洗米		75. 00	
				0. 23	g
		強化米	1	0. 23	g
		【みそ汁】		15 00	
		キャベツ		15. 00	g
		木綿豆腐		20.00	g
_	15	きざみ揚げ		5.00	g
5		たまねぎ		20.00	g
		にんじん		10.00	g
_		葉ねぎ		5. 00	g
月		国産乾燥わかめカット		0. 50	g
		合わせ味噌		13. 00	g
		国産煮干しパック入り		1.00	g
		【カレーそぼろ丼】			
22		鶏ひき肉		30.00	g
		たまねぎ		30.00	g
		しめじ		10.00	g
日		さやいんげん		10.00	g
	調	カレー粉		0. 50	g
		こいくちしょうゆ		4. 00	g
		本みりん		1. 30	g
		酒		0. 50	g
木		でんぷん(国産)		0. 30	g
		油		0. 50	g
		【小魚くん大豆】			
	30	こざかなくん大豆	6. 00	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
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0. 23 g
		【なめこ汁】		
		木綿豆腐		20.00 g
	15	きざみ揚げ		5.00 g
		たまねぎ		20.00 g
5		なめこ		15.00 g
		にんじん		10.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
月		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
		【チキンチキンごぼう】		
26		鶏肉一口大塩胡椒でん粉付き		40.00 g
		ごぼう		20.00 g
		油		4. 00 g
日		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		本みりん		2.00 g
		酒		2.00 g
		上白糖		1.00 g
		こいくちしょうゆ		2. 00 g
月				

			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
		【もちもち芋団子の肉じゃが】		
		牛肉		20.00 g
	32	おじゃがもちボール		40.00 g
		糸こんにゃく		15.00 g
5		にんじん		15.00 g
	27	冷凍絹厚揚げ		25.00 g
		たまねぎ		55.00 g
月		さやいんげん		5.00 g
		酒		1.00 g
		上白糖		1.50 g
		本みりん		1.00 g
27		こいくちしょうゆ		3.00 g
		うすくちしょうゆ		1.00 g
		【ほうれんそうのおかか炒め】		
日		ほうれんそう		10.00 g
		太もやし		20.00 g
		にんじん		5.00 g
	33	ちくわ		10.00 g
		こいくちしょうゆ		1.50 g
火		本みりん		1.00 g
		国産かつお節砕片		0.50 g
		油		1.00 g

		 材 料	内容量(๑)	1人分量()	<b>並</b> 付)
			F 1石·重(g/	「八刀里(	<b>∓</b> ( <b>1</b> 2/
		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	206 00	1.00	+
		【ごはん】	200.00	1.00	平
		無洗米		75. 00	~
		強化米		0. 23	g
		【ピリ辛豚丼】		0. 23	g
		豚肉		30.00	~
	36	白菜キムチ		20.00	g
	30	糸こんにゃく		20.00	g
5		たまねぎ		60.00	g
0		にんじん		15. 00	g
		しめじ		10.00	g
_					g
月		葉ねぎ		5.00	g
		こいくちしょうゆ		5.00	g
		上白糖		2. 50	g
00		本みりん		1.00	g
29		油		1.00	g
		【きゅうりのあおじそ和え】		00.00	
		きゅうり		20.00	0
日		にんじん		8.00	g
		太もやし		15.00	g
	33	ちくわ		7. 00	g
		白すりごま		0.50	g
	37	ノンオイル青じそドレッシングボトル		8. 00	g
木		【キャンディチーズ】	5.00	0.00	
	38	キャンディチーズ	5. 00	2. 00	個

		 材 料	内突景(。)	1人分量(重	単位)
		【牛乳】	F1古主(g/	「八刀里(=	<del>+</del> (12/
			206. 00	1.00	+
		【県産米粉パン】	200.00	1.00	4
	_	■【 <b>宗座木切ハン</b> 】 県産米粉パン	60.00	1. 00	<i>I</i> ==
	6	宗 座 木 切 ハ ノ	00.00	0.00	
		「Feパテチョコレート】		0.00	g
	0.4		15 00	1 00	<b>/</b>
	34	Feパテチョコレート 【ミネストローネ】	15. 00	1.00	個
				0.00	
	11	ベーコン		8.00	g
5	35	マカロニ		5. 00	g
		メークイン		20.00	g
_		たまねぎ		30.00	g
月		にんじん		10.00	g
		パセリ		0. 30	g
		油		1.00	g
		おろしにんにく		0. 20	g
28		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
日		食塩		0. 30	g
		こしょう		0. 01	g
		【チキンと野菜のソテー】			
		鶏肉		25. 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
		【夏みかん】			
		なつみかん		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
		【県産米粉パン】		
	6	県産米粉パン	60.00	1.00 個
				0.00 g
		【りんごジャム】		
	39	りんごジャム	15. 00	1.00 個
		【豆乳スープ】		
	40	ウインナー		10.00 g
5		しめじ		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
月		こまつな		10.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
		国産豆乳(無調整豆乳)		30.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
30		うすくちしょうゆ		3.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
日		【ハンバーグ(照焼)】		
	41	ハンバーグ(照り焼き)	60.00	1.00 個
		【粉ふき芋】		
		メークイン		50.00 g
		パセリ		0. 20 g
金		食塩		0. 20 g
		こしょう		0.01 g

		艮吅祖队队刀	1/1//	子仪
番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
1	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
2	小野茶麺	小麦粉、食塩、粉末緑茶、水	小麦	卵 ごま さば 大豆
3	野菜いっぱい和風ド レッシングボトル	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	
4	肉団子(照り焼き)	上新粉(うるち米)、砂糖、小豆、麦芽糖、還元水あめ、食塩、酵素、配合水		くるみ 乳 ごま 大豆
5	柏餅	上新粉、こしあん(砂糖、小豆、水あめ、食塩、寒天、仕込水)、砂糖、麦芽糖、食用油脂、酵素(大豆由来)、仕込水	大豆	
6	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	
7	マーマレード	糖類(水あめ、砂糖)、果実(みかん、オレンジ、なつみかん)、酸味料、ゲル 化剤(ペクチン)、pH調整剤、香料	オレンジ	
8	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
9	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		
10	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
11	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
12	魚ソーメン	魚肉(イトヨリ)、でん粉(とうもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油脂、水		え が 表 ま の い さ に 豆 の い さ は さ に に に に に に に に に に に に に
13	厚焼き玉子	鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ、食用植物油脂、かつおだし、こんぶだし、食塩、加エデンプン、トレハロース、炭酸Ca、リン酸塩(Na)、ピロリン酸鉄、V.B1、清水	卵 小麦 大豆	
14	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
15	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	
16	とんかつ	豚肉、塩こしょう(食塩、こしょう、植物たん白加水分解物、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等))、小麦粉、パン粉(小麦粉、イースト、食塩、ショートニング、大豆粉末/イーストフード、ビタミンC)	豚肉 大豆 小麦	卵 乳成分
17	4種豆のミックス	白いんげん豆(カンネッリーニ)、ひよこ豆(チェーチ)、赤いんげん豆(レッドキドニー)、いんげん豆(ボルロッティ)		
18	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		
19	パイン缶(チビット)	パインアップル、砂糖、水、クエン酸		
20	黄桃缶(ダイス)	黄桃、砂糖、水、クエン酸	ŧŧ	
21	カットゼリー	ぶどう果汁(濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水あめ、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、クチナシ色素、クエン酸鉄Na		
22	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		
23	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、加エデンプン、香辛料	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	えび 卵 乳 くるみ

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
24	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
25	うどん	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
26	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、加エデンプン、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
27	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	
28	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
29	ゴマドレッシングボトル	食用植物油脂、糖類(砂糖、水あめ)、たん白加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキス、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香料、(水)	ごま	
30	こざかなくん大豆	大豆、かたくちいわし、砂糖、水あめ、麦芽糖、食塩	大豆	アーモンド ごま いか えび かに くるみ
31	はちみつ&マーガリン	【はちみつ】はちみつ 【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、水	乳成分 大豆	
32	おじゃがもちボール	じゃがいも、加工でん粉、でん粉(馬鈴薯)、マッシュポテト、食塩、グルコマンナン、水		
33	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
34	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	
35	マカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
36	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	
37	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、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	
38	キャンディチーズ	ナチュラルチーズ、乳化剤、クエン酸鉄Na、水	乳成分	
39	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	
40	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
41	ハンバーグ(照り焼き)	ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、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)、内添ソース(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、小麦不使用しょうゆ、清酒、ソテーオニオン、食酢、水溶性食物繊維、植物油、砂糖、みりん、液状混合調味料、しょうがペースト、にんにくペースト、ウスターソース、酵母エキス、香辛料、水、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、カラメル色素、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄)	大豆 鶏肉 豚肉	

	10月・ハイイ 1 小丘 190 790 75		
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、 プルーン)、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/加エデンプン、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	
カレ一粉	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、ナツメッグ、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、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