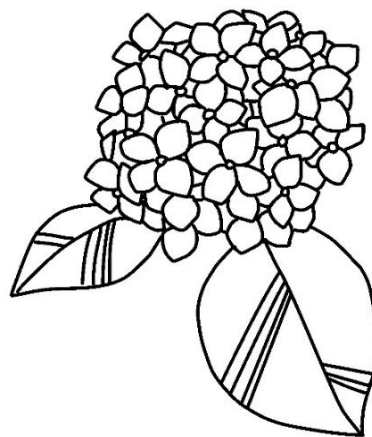
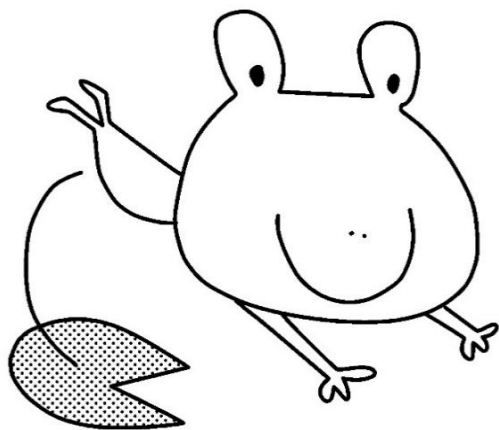


令和7年度
食物アレルギー用詳細献立表
6月



宇部市立 原小学校

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
6月6日金		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【枝豆ごはん】		
		無洗米		70.00 g
		強化米		0.21 g
		冷凍国産むき枝豆		10.00 g
		しらす干し		2.00 g
	11	ちくわ		7.00 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		食塩		0.90 g
		本みりん		1.50 g
		酒		1.50 g
		【ヤーコン麺汁】		
	12	ヤーコン麺		8.00 g
		鶏肉		15.00 g
	13	かまぼこ		7.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		4.00 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
		本みりん		0.50 g
		食塩		0.10 g
		酒		1.00 g
		【ポテトとお米のささみカツ】		
	14	ポテトとお米のささみカツ	50.00	1.00 個
		油		5.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
6月9日水		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
	6	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		10.00 g
		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
		【そぼろごはんの具】		
		豚ひき肉		20.00 g
		たまねぎ		15.00 g
		蒸しひきわり大豆ドライパック		10.00 g
		れんこん		10.00 g
		冷凍いんげん		10.00 g
		白いりごま		1.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		上白糖		1.00 g
		おろししょうが		0.20 g
	調	豆板醤		0.10 g
		油		1.00 g
		【小野茶ムース】		
	15	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】		
6月10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
		【豆腐汁】		
		木綿豆腐		25.00 g
	13	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
		【山口県産餃子メンチ】		
	16	山口県産餃子メンチ	50.00	1.00 個
		油		5.00 g
		【豚肉とひじきの煮物】		
		豚肉		15.00 g
		国産芽ひじき		2.00 g
		にんじん		10.00 g
		こまつな		10.00 g
		上白糖		1.00 g
		こいくちしょうゆ		3.00 g
		本みりん		0.50 g
		酒		0.50 g
		油		1.00 g

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
6月11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
		【卵スープ】		
		鶏肉		15.00 g
		鶏卵		20.00 g
		こまつな		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
	調	コンソメゴールド		0.40 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.30 g
		こしょう		0.01 g
		【ドライカレー】		
		豚ひき肉		20.00 g
		蒸しひきわり大豆ドライパック		10.00 g
		たまねぎ		40.00 g
		にんじん		10.00 g
		青ピーマン		3.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		おろししょうが		0.20 g
	調	ウスターソース		0.50 g
	調	トマトケチャップ		5.00 g
	調	コンソメゴールド		0.20 g
	調	カレー粉		0.10 g
	調	カレールウ		4.00 g
	17	パン粉		2.00 g
		油		1.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 24 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
	【マーボー春雨】		
	31 緑豆春雨カット(短)		15.00 g
	豚ひき肉		30.00 g
	たまねぎ		40.00 g
	にんじん		15.00 g
	国産干し椎茸スライス		0.60 g
	国産きくらげスライス		0.30 g
	葉ねぎ		5.00 g
	おろししょうが		0.20 g
	酒		1.00 g
	本みりん		0.60 g
	調 中華あじ		0.50 g
	上白糖		2.00 g
	赤色辛みそ		5.50 g
	こいくちしょうゆ		1.50 g
	調 豆板醤		0.01 g
	でんぷん(国産)		0.50 g
	純正ごま油		1.00 g
	【餃子】		
	32 焼きぎょうざ	24.00	1.00 個
	【ナムル】		
	ほうれんそう		10.00 g
	にんじん		5.00 g
	太もやし		30.00 g
	白いりごま		1.00 g
	純正ごま油		0.40 g
	上白糖		1.00 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g
	米酢		1.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 25 日 水	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【小県産米粉パン】		
	1 県産米粉パン(小)	45.00	1.00 個
	【ソフトチーズ】		
	33 ソフトチーズ	10.00	1.00 個
	【焼きそば風スパゲティ】		
	34 スパゲッティ ハーフ		30.00 g
	豚肉		15.00 g
	4 平天		7.00 g
	にんじん		10.00 g
	キャベツ		30.00 g
	太もやし		30.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	油		1.00 g
	調 ウスターソース		5.00 g
	調 中濃ソース		9.00 g
	食塩		0.20 g
	こしょう		0.01 g
	調 中華あじ		0.20 g
	酒		0.50 g
	【かりこりがらめ】		
	かえりいりこ		5.00 g
	ロースト大豆		10.00 g
	上白糖		1.00 g
	本みりん		1.50 g
	こいくちしょうゆ		0.80 g
	【メロン】		
	メロン		50.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 26 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
	【夏野菜カレー(かぼちゃ)】		
	豚肉		25.00 g
	たまねぎ		50.00 g
	にんじん		15.00 g
	かぼちゃ		20.00 g
	メークイン		20.00 g
	トマト		8.00 g
	冷凍国産むき枝豆		5.00 g
	冷凍国産コーン		7.00 g
	おろしにんにく		0.30 g
	おろししょうが		0.30 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
	赤ワイン		1.00 g
	調 カレー粉		0.10 g
	【ごぼうサラダ】		
	ごぼう		15.00 g
	キャベツ		20.00 g
	にんじん		5.00 g
	きゅうり		5.00 g
	【一食ごまドレッシング】		
	調 一食焙煎ごまドレッシング		8.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 27 日 金	【牛乳】		
	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
	【Feパテチョコレート】		
	35 Feパテチョコレート	15.00	1.00 個
	【ズッキーニのスープ】		
	26 ウィンナー		10.00 g
	ズッキーニ		25.00 g
	たまねぎ		30.00 g
	にんじん		10.00 g
	冷凍国産コーン		5.00 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		0.50 g
	食塩		0.20 g
	こしょう		0.01 g
	【鶏肉のバーベキューソース】		
	鶏肉一口大塩胡椒でん粉付き		40.00 g
	油		4.00 g
	たまねぎ		15.00 g
	黄ピーマン		5.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	24 すりおろしりんご		6.00 g
	おろししょうが		0.20 g
	おろしにんにく		0.20 g
	白すりごま		0.80 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g
	上白糖		0.50 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)
6 月 30 日 月	【牛乳】		
	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
	【マーマレード】		
	36 マーマレード	15.00	1.00 個
	【冬瓜と豚肉のあっさり煮】		
	豚肉		25.00 g
	とうがん		30.00 g
	9 冷凍絹厚揚げ		25.00 g
	たけのこ水煮		15.00 g
	にんじん		15.00 g
	11 ちくわ		10.00 g
	しめじ		10.00 g
	冷凍国産さやいんげん		10.00 g
	調 中華あじ		1.00 g
	うすくちしょうゆ		2.00 g
	食塩		0.40 g
	上白糖		1.00 g
	こしょう		0.01 g
	酒		0.50 g
	【鶏肉のカレーマヨ炒め】		
	鶏肉		25.00 g
	キャベツ		30.00 g
	にんじん		5.00 g
	冷凍国産コーン		5.00 g
	冷凍国産むき枝豆		5.00 g
	食塩		0.20 g
	調 カレー粉		0.20 g
	調 マヨネーズ		4.00 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	いちご&マーガリン	【ソース】砂糖、ぶどう糖果糖液糖、いちご、濃縮いちご果汁/増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、酸味料、着色料(カラメル、パープルキャロット色素)、香料 【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	
3	ビーフン	米		
4	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
5	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
6	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	
7	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
8	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	
9	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	
10	刻み高菜塩漬け	たかな、食塩、うこん、調味料(アミノ酸等、クエン酸、リンゴ酸、乳酸)、水		小麦 大豆
11	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
12	ヤーコン麺	小麦粉、ヤーコン、食塩、植物油	小麦	
13	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
14	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉(ささみ)、衣(ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料(ブラックペパー)、でん粉(とうもろこし)、植物繊維、酵母エキス、水)、砂糖、植物油(なたね油、パーム油)、食塩、粉末状大豆たん白、香辛料(ペパー)、酵母エキス(加工でん粉、増粘剤(加工でん粉))、水	鶏肉 大豆	小麦 卵 乳 豚肉 ごま やまいも
15	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	
16	山口県産餃子メンチ	豚肉、たまねぎ、パン粉、餃子あんの素(醤油、おろしにんにく、おろししょうが、米発酵調味料、その他)、フライ用調味液(フライ用調味料、食塩、白コショウ)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉)、酸化防止剤(ビタミンC)、イーストフード、加工でん粉	小麦 豚肉 ごま 鶏肉 大豆 ゼラチン	卵 牛肉 乳
17	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	
18	宇部産味付けのり	乾のり、砂糖、醤油食塩含、調味料、昆布エキス、醸造調味料、甘味料、エビエキス、香辛料	小麦 えび 大豆	かに
19	県産イチゴジャム	糖類(砂糖、水あめ)、いちご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、仕込水		
20	うどん	小麦粉、加工澱粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
21	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 落花生 いか 牛肉 えび さば かに 鶏肉 卵 もも りんご ごま ゼラチン オレンジ やまいも
22	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
23	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
24	すりおろしりんご	りんご、香料、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)	りんご	
25	マーシャルビーンズ	食用油脂(植物油脂、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
26	ウインナー	豚肉、澱粉、食塩、水あめ、香辛料、砂糖、食用油脂/カゼインNa、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na、K)、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)、(一部に乳成分・豚肉を含む)	乳成分 豚肉	小麦 卵
27	すこやかふりかけ(おかか)	調味顆粒(ぶどう糖、砂糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶)、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、椎茸エキス)、海苔、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE)		えび かに さけ
28	冷凍絹厚揚げ(ミニ)	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	
29	あじ小口切りでん粉付き	あじ、馬鈴薯澱粉		小麦 えび いか さけ さば 大豆
30	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	
31	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
32	焼きぎょうざ	野菜(キャベツ、たまねぎ、にら)、食肉(豚肉、鶏肉)、豚脂、でん粉加工食品、しょうゆ、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、皮(小麦粉、小麦グルテン、植物油脂、でん粉、大豆粉、ぶどう糖、食塩)、水、加工デンプン、炭酸Ca、トレハロース、調味料(アミノ酸)、ピロリン酸鉄、乳化剤、安定剤(タマリンド)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	えび かに 卵 乳成分 ごま
33	ソフトチーズ	乳等を主要原料とする食品(ナチュラルチーズ、ショートニング、マルトデキストリン、乳清カルシウム、安定剤(加工デンプン)、乳化剤、酢酸Na、pH調整剤、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル、水)	乳	
34	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
35	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	
36	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	

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