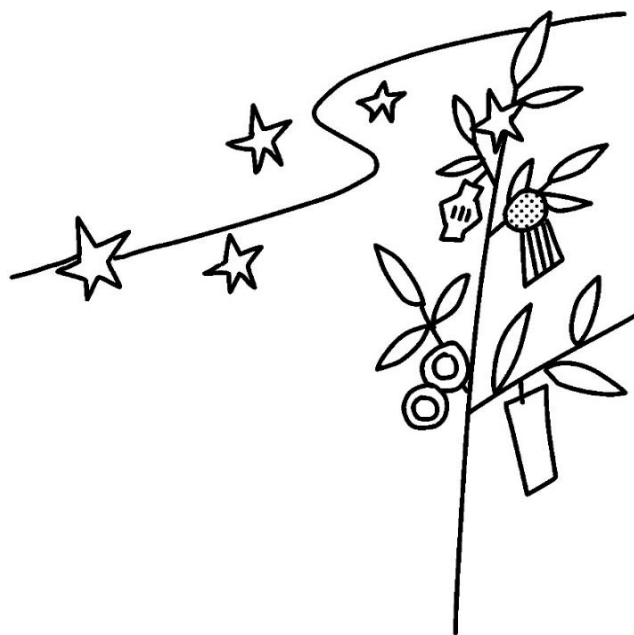


令和7年度
食物アレルギー用詳細献立表
7月



宇部市立 原小学校

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
7 月 1 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
	【鶏肉と春雨のスープ】		
	1 緑豆春雨カット(短)		7.00 g
	鶏肉		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
	葉ねぎ		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
	【ガパオライスの具】		
	豚ひき肉		30.00 g
	たまねぎ		30.00 g
	たけのこ水煮		10.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	赤ピーマン		5.00 g
	おろしにんにく		0.20 g
	油		1.00 g
	2 オイスターソース		1.00 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g
	上白糖		0.50 g
	こしょう		0.01 g
	【冷凍パイন】		
	3 冷凍パイン	40.00	1.00 個

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
7 月 2 日 水	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【県産米粉パン】		
	4 県産米粉パン	60.00	1.00 個
	.		0.00 g
	【レーズンクリーム】		
	5 レーズンクリーム	10.00	1.00 個
	【レタススープ】		
	6 ベーコン		8.00 g
	レタス		15.00 g
	たまねぎ		25.00 g
	にんじん		10.00 g
	しめじ		10.00 g
	調 パセリ		0.30 g
	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		1.00 g
	【ミートオムレツ】		
	7 ミートオムレツ	50.00	1.00 個
	【オーロラソテー】		
	キャベツ		25.00 g
	冷凍国産コーン		5.00 g
	にんじん		7.00 g
	調 マヨネーズ		2.50 g
	調 トマトケチャップ		2.50 g
	こしょう		0.01 g
	食塩		0.10 g
	油		0.50 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
7 月 3 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
	【トック】		
	鶏肉		15.00 g
	8 トック		15.00 g
	たまねぎ		30.00 g
	にんじん		10.00 g
	国産乾燥わかめカット		0.40 g
	葉ねぎ		3.00 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		0.10 g
	調 中華あじ		0.50 g
	こしょう		0.01 g
	純正ごま油		1.00 g
	【じゃが豚キムチ】		
	豚肉		15.00 g
	メイクイン		20.00 g
	たまねぎ		10.00 g
	太もやし		10.00 g
	にんじん		5.00 g
	9 白菜キムチ		10.00 g
	こいくちしょうゆ		1.00 g
	本みりん		0.30 g
	酒		0.50 g
	純正ごま油		1.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
7 月 4 日 金	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【県産米粉パン】		
	4 県産米粉パン	60.00	1.00 個
	.		0.00 g
	【いちごジャム】		
	10 イチゴジャム	15.00	1.00 個
	【肉団子の中華煮】		
	11 煮込み用ミートボール		25.00 g
	たまねぎ		40.00 g
	キャベツ		20.00 g
	にんじん		15.00 g
	メイクイン		40.00 g
	板こんにゃく		15.00 g
	国産干し椎茸スライス		1.00 g
	冷凍国産さやいんげん		10.00 g
	調 中華あじ		1.00 g
	こいくちしょうゆ		2.00 g
	本みりん		1.00 g
	上白糖		1.00 g
	酒		1.00 g
	油		1.00 g
	【ヤーコン麺サラダ】		
	12 ヤーコン麺		8.00 g
	太もやし		25.00 g
	きゅうり		10.00 g
	にんじん		5.00 g
	純正ごま油		0.20 g
	米酢		2.40 g
	こいくちしょうゆ		2.40 g
	上白糖		1.20 g
	食塩		0.10 g
	白いりごま		1.20 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
7 月 17 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
	【ひじきのり】		
	31 Feひじきのり	10.00	1.00 個
	【五目スープ】		
	木綿豆腐		20.00 g
	鶏肉		15.00 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
	国産干し椎茸スライス		0.80 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
	【にらたま】		
	鶏卵		30.00 g
	食塩		0.20 g
	にら		7.00 g
	にんじん		10.00 g
	たけのこ水煮		15.00 g
	32 平天		7.00 g
	調 中華あじ		0.20 g
	純正ごま油		0.50 g
	【すいか】		
	すいか		80.00 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	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
2	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
3	冷凍パイ	パイナップル、砂糖		えび かに 小麦 いか アーモンド いくら 牛肉 さけ 大豆 豚肉 もも まつたけ
4	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	
5	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
6	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	
7	ミートオムレツ	鶏卵、玉葱、豚肉、だし汁(醤油、糖類、風味原料(かつおエキス、濃縮煮干し)、食塩)、人参、澱粉、砂糖、食塩、植物油	卵 豚肉 小麦 大豆	
8	トック	米粉、食塩、酒精、pH調整剤、乳化剤、水		
9	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	
10	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		
11	煮込み用ミートボール	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、でん粉(馬鈴薯)、炭酸カルシウム、酵母エキス、香辛料(ナツメグ、黒こしょう)、食塩、ピロリン酸第二鉄	小麦 鶏肉 豚肉	
12	ヤーコン麺	小麦粉、ヤーコン、食塩、植物油	小麦	
13	ビーフン	米		
14	星型ハンバーグ	鶏肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、食塩、トマトペースト、ぶどう糖、にんにくペースト、香辛料、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	大豆 鶏肉 豚肉	
15	セタデザート	レモンゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、レモン果汁(濃縮還元)、水、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、クエン酸鉄Na、香料)、グレープゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁(濃縮還元)、水、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、香料、クエン酸鉄Na、クチナシ赤色素)、型抜きゼリー(うんしゅうみかん果汁(濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、粉末油脂、寒天、水、乳化剤、ゲル化剤(キサンタンガム)、香料、カロチノイド色素)		
16	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		
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	いわしのおろし煮	いわし、大根、砂糖、しょうゆ、でん粉(馬鈴薯)、本みりん、食塩、水	小麦 大豆	
19	冷凍国産塩抜きもずく	もずく	大豆	えび かに
20	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

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
21	プレーンオムレツ	鶏卵、加工澱粉(米、とうもろこし、馬鈴薯)、砂糖、醸造酢、食塩、植物油(菜種油、大豆油)、卵殻Ca、増粘剤(キサンタン)、クエン酸、昆布だし、ピロリン酸第二鉄製剤(ピロリン酸鉄、その他)、着色料製剤(マリーゴールド色素、パプリカ色素、その他)、かつおかれ節だし、ピロリン酸Na、水	卵 大豆	
22	メロンミルクプリン	糖類(水あめ、砂糖)、乳又は乳製品を主要原料とする食品、メロン果汁、脱脂粉乳、ドロマイト、加工油脂、加工でん粉、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、着色料(フラボノイド、クチナシ、リボフラビン)、香料、クエン酸鉄Na、水	乳 大豆	
23	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
24	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	
25	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	
26	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	
27	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	
28	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
29	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	
30	まぐろ水煮フレーク	きはだまぐろ、食塩、野菜エキス、水		
31	Feひじきのり	糖類(水あめ、砂糖)、しょうゆ、みりん、のり、ひじき、にぼし、かつお、水、増粘多糖類、ヘム鉄	小麦 大豆	
32	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

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