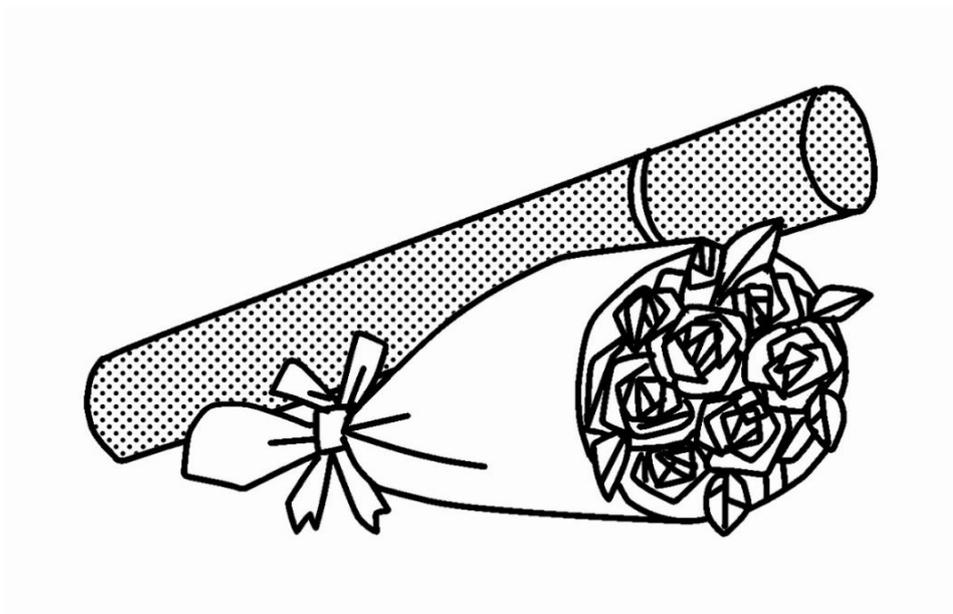


令和7年度
食物アレルギー用詳細献立表
3月



宇部市立 原小学校

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 2 日 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
		鶏肉		15.00 g
		鶏卵		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		にら		3.00 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
		純正ごま油		0.30 g
		【ピピンバの具】		
		豚ひき肉		20.00 g
		太もやし		15.00 g
		にんじん		10.00 g
	冷凍国産さやいんげん		5.00 g	
	冷凍国産コーン		5.00 g	
	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		2.50 g	
	酒		0.80 g	
	白いりごま		1.50 g	
調	豆板醤		0.01 g	
	純正ごま油		1.00 g	
	【みかん】			
	みかん		0.50 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 3 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
		【ひなまつり汁】		
		木綿豆腐		20.00 g
		葉ねぎ		4.00 g
		えのきたけ		10.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		5.00 g
	1	お野菜つみれ		30.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
		うすくちしょうゆ		2.80 g
		食塩		0.20 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		【五目寿司の具】		
		冷凍むきえび		7.00 g
	2	きざみ揚げ		5.00 g
		ごぼう		10.00 g
	にんじん		10.00 g	
	国産干し椎茸スライス		0.50 g	
	冷凍国産グリーンピース		4.00 g	
	上白糖		4.00 g	
	酒		1.00 g	
	米酢		3.00 g	
	こいくちしょうゆ		1.00 g	
	食塩		0.70 g	
	本みりん		0.50 g	
	【コーン焼売】			
3	コーン焼売	30.00	1.00 個	
	【ひなあられ】			
4	ひなあられ	7.00	1.00 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 4 日 水		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
	5	【県産米粉パン】		
		県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【コーンスープ】		
	6	ベーコン		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
		普通牛乳		30.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		【ロングウィンナー】		
	7	ロングウィンナー	40.00	1.00 本
		【野菜ソテー】		
		キャベツ		25.00 g
	にんじん		5.00 g	
	エリンギ		8.00 g	
調	コンソメゴールド		0.10 g	
	食塩		0.10 g	
	こしょう		0.01 g	
	油		0.20 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 5 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
		【ハヤシライス】		
		豚肉		20.00 g
		メークイン		40.00 g
		たまねぎ		50.00 g
		にんじん		15.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		マッシュルーム水煮		10.00 g
		油		1.00 g
	8	ハヤシルウ		13.00 g
	調	ウスターソース		1.50 g
		赤ワイン		0.50 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		【海藻サラダ】		
		国産乾燥海藻サラダ		0.80 g
		キャベツ		25.00 g
	にんじん		10.00 g	
	冷凍国産コーン		5.00 g	
9	ノンオイル青じそドレッシング		8.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 6 日 調 金		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【炊き込みわかめごはん】		
		無洗米	70.00	g
		強化米	0.21	g
		国産乾燥わかめカット	0.80	g
		しらす干し	2.00	g
		たけのこ水煮	15.00	g
		にんじん	10.00	g
		出し昆布	0.50	g
		食塩	0.90	g
		みりん	1.50	g
		酒	1.50	g
		【野菜たっぷり汁】		
		たまねぎ	15.00	g
		にんじん	10.00	g
		ほうれんそう	10.00	g
		メークイン	15.00	g
		キャベツ	15.00	g
		豚肉	10.00	g
		出し昆布	1.00	g
	調 厚削り節	1.00	g	
	本みりん	1.00		
	うすくちしょうゆ	4.00		
	酒	1.00	g	
	食塩	0.10	g	
	【鶏のから揚げ】			
	鶏肉塩胡椒でん粉付き	40.00	g	
	揚げ油	4.00	g	
	【オレンジ】			
	オレンジ	25.00	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 9 日 調 月		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ミルメーク】		
		10 ミルメーク(コーヒー)	12.50	1.00 個
		【県産米粉パン】		
		5 県産米粉パン	60.00	1.00 個
		【いちごジャム】		
		11 イチゴジャム	15.00	1.00 個
		【ほうれん草のスープ】		
		6 ベーコン	10.00	g
		ほうれんそう	15.00	g
		たまねぎ	25.00	g
		にんじん	10.00	g
		太もやし	10.00	g
		冷凍国産コーン	5.00	g
		調 コンソメゴールド	0.50	g
		うすくちしょうゆ	1.50	g
		食塩	0.30	g
		こしょう	0.01	g
		【白身魚のホイル焼き】		
		白身魚切身	40.00	1.00 切
	酒		1.00 g	
	食塩		0.20 g	
	こしょう		0.01 g	
	えのきたけ		5.00 g	
	たまねぎ		10.00 g	
	調 マヨネーズ		5.00 g	
	合わせ味噌		5.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 10 日 調 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
		【チキンカレー】		
		鶏肉	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	0.30	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
		調 トマトケチャップ	3.00	g
		【フルーツミックス(ゼリー)】		
		12 国産みかん缶	20.00	g
		13 パイン缶(チビット)	15.00	g
		14 黄桃缶(ダイス)	15.00	g
	15 カットゼリー	20.00	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 11 日 調 水		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【小県産米粉パン】		
		5 県産米粉パン(小)	45.00	1.00 個
		【マーシャルピーンズ】		
		16 マーシャルピーンズ	10.00	1.00 個
		【チャンポン】		
		17 中華めん	65.00	g
		冷凍いか	10.00	g
		豚肉	10.00	g
		キャベツ	20.00	g
		葉ねぎ	5.00	g
		にんじん	10.00	g
		太もやし	10.00	g
		18 かまぼこ	5.00	g
		国産きくらげスライス	0.50	g
		食塩	0.20	g
		うすくちしょうゆ	2.00	g
		こしょう	0.01	g
		19 行列自慢 長崎白湯	6.00	g
		【こんにゃくの中華炒め】		
	つきこんにゃく	20.00	g	
	20 平天	8.00	g	
	チンゲンサイ	15.00	g	
	にんじん	10.00	g	
	こいくちしょうゆ	0.50	g	
	調 中華あじ	0.10	g	
	白いりごま	0.70	g	
	純正ごま油	1.00	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 12 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
		【お祝い汁】		
		木綿豆腐	30.00	g
	21	お祝いなると	8.00	g
		たまねぎ	25.00	g
		にんじん	10.00	g
		葉ねぎ	5.00	g
		国産干し椎茸スライス	0.40	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
		酒	1.00	g
		食塩	0.10	g
		出し昆布	1.00	g
	調	厚削り節	1.00	g
		【チキンチキンごぼうれんこん】		
		鶏肉一口大塩胡椒でん粉付き	40.00	g
		ごぼう	10.00	g
	れんこん	10.00	g	
	油	6.00	g	
	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	
	【お祝いミニゼリー】			
22	お祝いミニゼリー	22.00	1.00 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 16 日 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
		【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
		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
		【シャキシャキもぼろ丼】		
		豚ひき肉	20.00	g
		にんじん	5.00	g
		たまねぎ	10.00	g
		冷凍国産コーン	5.00	g
		切り干し大根	3.00	g
		冷凍国産さやいんげん	5.00	g
		おろししょうが	0.20	g
		上白糖	1.00	g
	酒	0.50	g	
	こいくちしょうゆ	3.50	g	
	本みりん	0.50	g	
	油	1.00	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 17 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
		【韓国風肉じゃが】		
		豚肉	20.00	g
		おろしにんにく	0.20	g
		メイクイン	50.00	g
		にんじん	15.00	g
		たまねぎ	40.00	g
	23	ちくわ	10.00	g
		葉ねぎ	4.00	g
	24	冷凍絹厚揚げ	20.00	g
		こいくちしょうゆ	6.00	g
		上白糖	1.00	g
		酒	0.50	g
		純正ごま油	0.50	g
	調	豆板醤	0.20	g
		【海藻ナムル】		
		国産乾燥海藻サラダ	0.60	g
		キャベツ	20.00	g
	太もやし	15.00	g	
	にんじん	10.00	g	
	上白糖	0.80	g	
	うすくちしょうゆ	1.60	g	
	米酢	1.00	g	
	純正ごま油	1.00	g	
	白いりごま	0.80	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
3 月 18 日 水		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【小県産米粉パン】		
	5	県産米粉パン(小)	45.00	1.00 個
		【黒豆きなこクリーム】		
	25	黒豆きなこクリーム	10.00	1.00 個
		【煮込みうどん】		
	26	うどん	60.00	g
		鶏肉	15.00	g
	3	きざみ揚げ	3.00	g
	18	かまぼこ	7.00	g
		はくさい	20.00	g
		白ねぎ	10.00	g
		にんじん	10.00	g
		国産乾燥わかめカット	0.50	g
		出し昆布	1.00	g
	調	厚削り節	1.00	g
		こいくちしょうゆ	2.50	g
		うすくちしょうゆ	2.50	g
		上白糖	2.00	g
		食塩	0.10	g
		【じゃがいものきんぴら】		
	メイクイン	35.00	g	
	豚肉	15.00	g	
	にんじん	10.00	g	
20	平天	7.00	g	
	冷凍国産さやいんげん	5.00	g	
	油	0.50	g	
	上白糖	1.00	g	
	こいくちしょうゆ	3.00	g	
	本みりん	1.00	g	
	唐辛子粉	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	お野菜つみれ	魚肉(すけとうだら)、でん粉(ばれいしょ)、砂糖、人参ペースト、かぼちゃペースト、ほうれんそうペースト、食塩、ソルビトール、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、水		小麦 乳 卵 えび いか ごま さば 大豆 やまいも りんご
2	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	
3	コーン焼売	野菜(とうもろこし、たまねぎ)、つなぎ(でん粉、粉末状植物性たん白、パン粉)、魚肉すり身、豚脂、豆腐、砂糖、食塩、みりん、焼酎、酵母エキスパウダー、皮(小麦粉、粉末状植物性たん白、水あめ混合異性化液糖)、水、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、豆腐用凝固剤	豚肉 大豆 小麦	えび かに 卵 乳成分 ごま
4	ひなあられ	もち米、砂糖、醤油、寒天、加工デンプン、着色料	小麦 大豆	乳 卵 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 マカダミアナッツ
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	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	ロングウインナー	豚肉、豚脂肪、水あめ、結着材料(大豆たん白、卵たん白)、食塩、還元水あめ、たん白加水分解物、香辛料、ポークエキス、カゼインNa(乳由来)、調味料(有機酸等)、リン酸塩(Na)、酢酸Na、酸化防止剤(ビタミンC)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸Na)	卵 乳 大豆 豚肉	
8	ハヤシルウ	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、ブラウンルウ、トマトパウダー、でんぷん、粉末ソース、トマト調味料、着色料(カラメル、パプリカ色素)、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酸味料	小麦 大豆 豚肉	
9	ノンオイル青じそドレッシング	果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、発酵調味料、りんご、かつお節エキス、梅肉、レモン果汁、野菜エキス、ほたてエキス、青じそ、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素、ビタミンB1、(水)	りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
10	ミルク(コーヒー)	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、インスタントコーヒー、食塩、乳酸Ca、着色料(カラメル)、香料、V.C、V.B1、V.B2、水		
11	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		
12	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		
13	パイン缶(チビット)	パインアップル、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、酸味料(クエン酸)、水		
14	黄桃缶(ダイス)	黄桃、砂糖、クエン酸、酸化防止剤(ビタミンC)、水	もも	
15	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		
16	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

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
17	中華めん	小麦粉、小麦蛋白、かん水、クチナシ色素	小麦	そば 卵 大豆
18	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
19	行列自慢 長崎白湯	ポークエキス、食塩、しょうゆ、たん白加水分解物、砂糖、野菜エキス、魚介エキス、香辛料、L-グルタミン酸ナトリウム、5'-リボヌクレオチド二ナトリウム、コハク酸二ナトリウム、クエン酸、抽出トコフェロール	豚肉 小麦 大豆 米 ゼラチン	
20	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
21	お祝いなると	魚肉すり身(すけそうたら・いとよりだい)、馬れいしよでん粉、食塩、砂糖、着色料(紅麴)、加水		卵 小麦 大豆
22	お祝いミニゼリー	異性化液糖、還元水あめ、砂糖、りんご濃縮果汁、果糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、消泡剤、水	りんご	
23	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
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	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
26	うどん	小麦粉、食塩	小麦	そば 卵 大豆

調味料組成成分

原小学校

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、ブルーベリー)、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、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料		
厚削り節	鯉の節		
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)		
カレールー	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、ブラウンルー、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、ガラガンガル、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