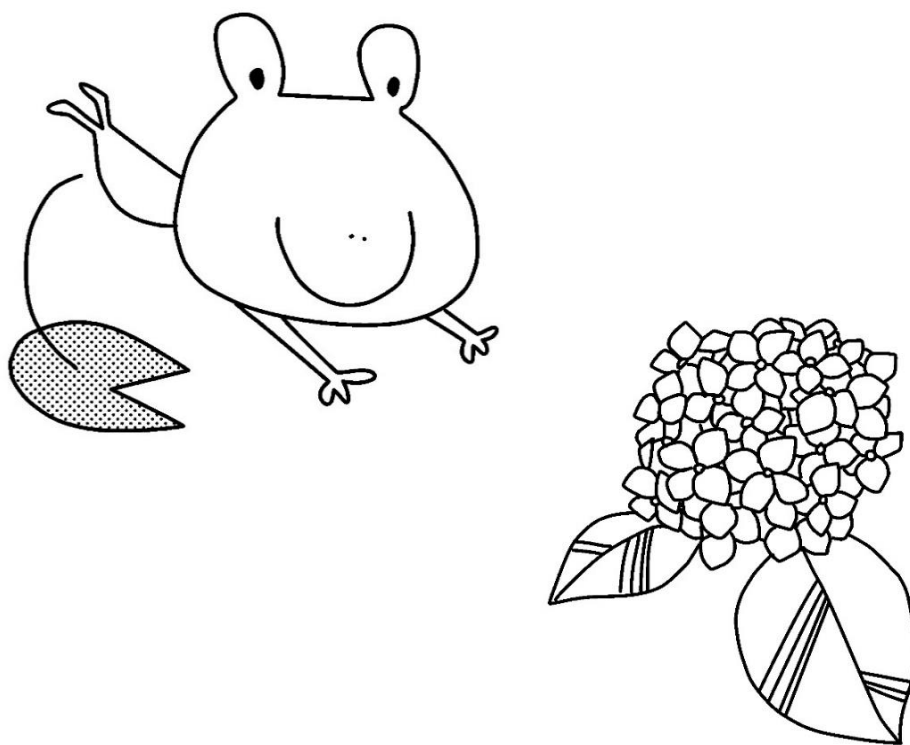


令和8年度
食物アレルギー用詳細献立表
6月



宇部市立 原小学校

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 1 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
		【いちご&マーガリン】		
	2	いちご&マーガリン	11.00	1.00 個
		【中華風コーンスープ】		
		鶏肉	15.00	g
		冷凍国産コーン	10.00	g
		冷凍クリームコーン	15.00	g
		たまねぎ	15.00	g
		えのきたけ	10.00	g
		にんじん	10.00	g
		葉ねぎ	0.30	g
	調	中華あじ	1.00	g
		うすくちしょうゆ	1.50	g
		こいくちしょうゆ	1.50	g
		食塩	0.10	g
		こしょう	0.01	g
		でんぷん(国産)	0.60	g
		【ビーフン炒め】		
	3	ビーフン	10.00	g
	4	平天	5.00	g
		豚肉	10.00	g
		たまねぎ	8.00	g
		にんじん	5.00	g
		青ピーマン	5.00	g
		油	1.00	g
5	オイスターソース	1.00	g	
	こいくちしょうゆ	0.60	g	
	こしょう	0.01	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 2 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
		【ひじきのり】		
	6	ひじきのりFe	10.00	1.00 個
		【みそ汁】		
		キャベツ	20.00	g
	7	きざみ揚げ	5.00	g
		たまねぎ	30.00	g
		にんじん	10.00	g
		葉ねぎ	5.00	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
		【雷豆腐】		
		木綿豆腐	35.00	g
		豚肉	20.00	g
		にんじん	10.00	g
		ごぼう	10.00	g
		冷凍国産むき枝豆	5.00	g
		油	2.50	g
	5	オイスターソース	1.50	g
		酒	0.50	g
		こいくちしょうゆ	1.50	g
		上白糖	0.40	g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 3 日 水		【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
		【レーズンクリーム】		
	8	レーズンクリーム	10.00	1.00 個
		【ズッキーニのスープ】		
	9	ウインナー	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
		油	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
		【チキンと野菜のトマト煮込み】		
		鶏肉	20.00	g
		なす	15.00	g
		たまねぎ	30.00	g
		冷凍国産むき枝豆	4.00	g
		トマト	15.00	g
		おろしにんにく	0.20	g
	調	コンソメゴールド	0.20	g
	調	トマトケチャップ	3.00	g
		食塩	0.10	g
		こしょう	0.01	g
		エキストラバージンオリーブオイル	1.50	g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 4 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
		【マーボー春雨】		
	10	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】		
	11	焼きぎょうざ	24.00	1.00 個
		【ナムル】		
		こまつな	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 5 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】		
	12	Feパテチョコレート	15.00	1.00 個
		【根菜のコンソメスープ】		
	13	ベーコン		8.00 g
		メイクイン		20.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		にんじん		5.00 g
		ごぼう		7.00 g
		れんこん		7.00 g
		パセリ		0.30 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		食塩		0.10 g
		油		0.50 g
		【鶏肉のパーベキューソース】		
		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
	14	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 8 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
		【ポークカレー】		
		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
		メイクイン		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 9 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
		【すまし汁】		
		木綿豆腐		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		えのきたけ		10.00 g
		国産乾燥わかめカット		0.50 g
		葉ねぎ		5.00 g
		うすくちしょうゆ		2.50 g
		食塩		0.40 g
		出し昆布		1.00 g
	調	厚削り節		1.00 g
		【豚肉と野菜の生姜炒め】		
		豚肉		20.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		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
		【型抜きチーズ】		
	15	型抜きチーズ	15.00	1.00 個

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 10 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
		【ブルーベリージャム】		
	16	ブルーベリージャム	15.00	1.00 個
		【焼きそば風スパゲティ】		
	17	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
	18	焼きそばソース		
		【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 11 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
		【じゃが芋のそぼろ煮】		
		鶏ひき肉	20.00	g
	19	冷凍絹厚揚げ	20.00	g
		メイクイン	50.00	g
		たまねぎ	50.00	g
		にんじん	10.00	g
		糸こんにゃく	10.00	g
		冷凍国産さやいんげん	5.00	g
		上白糖	1.00	g
		こいくちしょうゆ	2.00	g
		うすくちしょうゆ	2.00	g
		本みりん	1.00	g
		酒	1.00	g
		でんぷん(国産)	1.00	g
		油	1.00	g
		【高菜のごま炒め】		
20	刻み高菜塩漬け	20.00	g	
	たまねぎ	10.00	g	
	にんじん	10.00	g	
	純正ごま油	1.00	g	
	白いりごま	0.50	g	
	こいくちしょうゆ	0.30	g	
	上白糖	0.20	g	
	【青うめゼリー】			
21	青うめゼリー	40.00	1.00 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 12 日 金		【牛乳】		
		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
	22	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】		
	23	ヤーコン麺		8.00 g
		鶏肉		15.00 g
	24	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】			
25	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)
6 月 15 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
		【黒豆きなこクリーム】		
	26	黒豆きなこクリーム	10.00	1.00 個
		【ABCスープ】		
	27	アルファベットマカロニ		6.00 g
	13	ベーコン		8.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		15.00 g
		ほうれんそう		10.00 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
	15	うすくちしょうゆ		1.00 g
		【ズッキーニと鶏肉のマヨソテー】		
		鶏肉		20.00 g
		ズッキーニ		20.00 g
		たまねぎ		25.00 g
	にんじん		5.00 g	
	冷凍国産コーン		5.00 g	
	食塩		0.10 g	
調	マヨネーズ		4.00 g	
調	コンソメゴールド		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)
6 月 16 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
		【わかめスープ】		
		国産乾燥わかめカット		0.80 g
		鶏肉		15.00 g
		木綿豆腐		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 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
		【ブルコギ】		
		牛肉		20.00 g
		太もやし		15.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
	たけのこ水煮		10.00 g	
	にら		5.00 g	
	純正ごま油		1.00 g	
	こいくちしょうゆ		2.00 g	
	上白糖		1.00 g	
	酒		1.00 g	
	おろししょうが		0.20 g	
	おろしにんにく		0.20 g	
調	豆板醤		0.10 g	
14	すりおろしりんご		0.60 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 17 日 水		【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
		【マーシャルビーンズ】		
	28	マーシャルビーンズ	10.00	1.00 個
		【きのこベーコンのスープ】		
	13	ベーコン		5.00 g
	29	マカロニ		5.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		えのきたけ		7.00 g
		しめじ		8.00 g
		パセリ		0.30 g
	調	コンソメゴールド		0.50 g
		食塩		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
		【ハンバーグ】		
	30	ハンバーグ	60.00	1.00 個
		【ラタトゥイユ】		
		なす		15.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		トマト		20.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
	調	トマトケチャップ		3.00 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	
	エキストラバージンオリーブオイル		1.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 18 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
		【すこやかふりかけ(おかか)】		
	31	すこやかふりかけ(おかか)	2.00	1.00 個
		【夏野菜のみそ汁】		
	32	冷凍絹厚揚げ(ミニ)		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		かぼちゃ		15.00 g
		なす		10.00 g
		オクラ		5.00 g
		合わせ味噌		13.00 g
		国産煮干しパック入り		1.00 g
		【あじの南蛮漬け】		
		あじ小口切りでん粉付き		35.00 g
		油		4.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		7.00 g
		青ピーマン		5.00 g
		酒		2.00 g
		うすくちしょうゆ		3.00 g
		上白糖		2.00 g
		米酢		2.00 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 19 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
		【りんごジャム】		
	33	りんごジャム	15.00	1.00 個
		【ビーフンスープ】		
	3	ビーフン		6.00 g
		豚肉		15.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		太もやし		20.00 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		0.10 g
		こしょう		0.01 g
		油		0.50 g
		【鶏肉と野菜の塩だれ炒め】		
		鶏肉		20.00 g
		キャベツ		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		10.00 g
		にら		3.00 g
		おろしにんにく		0.10 g
	調	中華あじ		0.20 g
		食塩		0.10 g
		うすくちしょうゆ		0.60 g
		米酢		1.00 g
		こしょう		0.01 g
		純正ごま油		1.00 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 22 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
		【宇部産味付け海苔】		
	34	宇部産味付けのり	1.50	1.00 食
		【五目スープ】		
		太もやし		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
	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		1.00 g
		【豚肉とれんこんの味噌炒め】		
		豚肉		20.00 g
		れんこん		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		にんじん		8.00 g
		葉ねぎ		3.00 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
		酒		1.00 g
		油		1.00 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 7 日 23 火 調 35		【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
		【やさしいまご汁】		
		たまねぎ		15.00 g
		なす		10.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		国産干し椎茸スライス		0.50 g
		メイクイン		20.00 g
		木綿豆腐(県産)		15.00 g
		きざみ揚げ		5.00 g
		白すりごま		0.50 g
		合わせ味噌		11.00 g
		国産煮干しパック入り		1.50 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
		さやいんげん		10.00 g
		にんじん		5.00 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
		豆板醤		0.10 g
		油		1.00 g
		【小野茶ムース】		
		小野茶ムース	50.00	1.00 個

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 調 24 日 水 調 調 調 調 36 37		【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
		【コンソメスープ】		
		鶏肉		15.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		しめじ		7.00 g
		にんじん		10.00 g
		こまつな		10.00 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
		うすくちしょうゆ		2.00 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
		36 パン粉		2.00 g
		油		1.00 g
		【ヨーグルト】		
		37 ヨーグルト	70.00	1.00 個

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 24 日 調 25 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
		【豆腐汁】		
		木綿豆腐(県産)		25.00 g
		24 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
		【レンコ鯛カツ】		
		38 レンコ鯛カツ	40.00	1.00 個
		油		4.00 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)
6 月 調 26 日 調 41		【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
		【県産りんごジャム】		
		39 県産りんごジャム	15.00	1.00 個
		【親子うどん】		
		40 県産うどん		70.00 g
		鶏肉		15.00 g
		6 24 かまぼこ		10.00 g
		鶏卵		20.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		国産干し椎茸スライス		1.00 g
		本みりん		1.00 g
		こいくちしょうゆ		1.00 g
		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
		【シューマイ】		
		41 シューマイ	18.00	1.00 個
		【ピリ辛きゅうり】		
		きゅうり		30.00 g
		純正ごま油		1.00 g
		こいくちしょうゆ		0.80 g
		米酢		0.80 g
		上白糖		0.10 g
		唐辛子粉		0.01 g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 29 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】		
	42	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
	19	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
	22	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	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
6 月 30 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】		
	10	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
	30	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
	5	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
	【冷凍パイン】			
43	冷凍パイン	40.00	1.00 個	

食品組成成分

原小学校

番号	食品名	組成成分	アレルギー	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、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、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、揚げ油(なたね油)、調味料(アミノ酸等)、キシロース、酵素製剤、水		えび かに
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	ひじきのりFe	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	
7	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	
8	レーズンクリーム	食用油脂(植物油、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
9	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	
10	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
11	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、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
12	Feパテチョコレート	糖類(水あめ、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	
13	ベーコン	豚バラ肉、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖、水あめ)/リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、調味料(アミノ酸)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、(一部に豚肉を含む)	豚肉	乳 小麦 卵
14	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	
15	型抜きチーズ	ナチュラルチーズ、乳化剤、水	乳成分	
16	ブルーベリージャム	ブルーベリー、糖類(砂糖、水あめ)、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	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
18	焼きそばソース	糖類、醸造酢、野菜・果実、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オイスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス、水、カラメル色素、増粘剤、調味料(アミノ酸等)	小麦 エビ 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご	
19	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)、豆腐用凝固剤、水	大豆	
20	刻み高菜塩漬け	たかな、食塩、うこん、調味料(アミノ酸等)、酸味料(クエン酸、リンゴ酸、乳酸)、水		小麦 大豆
21	青うめゼリー	ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖、果糖、ポリデキストロース、うめ果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸第一鉄Na、水		
22	ちくわ	魚肉すり身、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、植物性たん白、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 かに

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
23	ヤーコン麺	小麦粉、ヤーコン、食塩、植物油	小麦	
24	かまぼこ	魚肉冷凍すり身(スケソウダラ、ミナミダラ、イトヨリダイ)、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 かに
25	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
26	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
27	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
28	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
29	マカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
30	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	大豆 鶏肉 豚肉	
31	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
32	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	
33	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	
34	宇部産味付けのり	乾のり、醤油、砂糖、食塩、昆布エキス、発酵調味料、エビエキス、酵母エキス、調味料、甘味料、香辛料(唐辛子)	小麦 えび 大豆	かに
35	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	
36	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	
37	ヨーグルト	生乳、砂糖、脱脂粉乳、ゼラチン、寒天、香料	乳 ゼラチン	
38	レンコ鯛カツ	スケソウダラすり身、キダイ、でん粉、植物油脂、砂糖、食塩、魚醤、酵母エキス、デキストリン、衣(パン粉、でん粉、植物油脂)、加工デンプン、増粘多糖類、水	小麦	
39	県産りんごジャム	りんご、糖類(水あめ、砂糖)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、酸化防止剤(V.C)、仕込水	りんご	
40	県産うどん	小麦粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
41	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
42	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	
43	冷凍パイ	パイナップル		

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、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	かつおのふし		
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	生乳、食塩	乳	
マヨネーズ	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、(一部に大豆を含む)	大豆	
一食焙煎ごまドレッシング	食用植物油、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、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