

令和 7 年度

食物アレルギー除去食のための

献立チェックのしおり

— 月選定分（11 月・12 月のみ使用してください） —

令和 7 年 1 0 月

門真市教育委員会

|               |          |                      |           |             |                |                |
|---------------|----------|----------------------|-----------|-------------|----------------|----------------|
| 食品名           | ちりめんじゃこ  |                      |           |             | 2025年度 11・12月分 | 重量(g)<br>1000g |
| 原材料配合表(100g中) |          |                      |           |             |                |                |
| 原材料名(由来)      |          | 産地                   | 比率(%)     | 原材料名(由来)    |                | 産地 比率(%)       |
| しらす           |          | 韓国                   | 93.4      |             |                |                |
| 食塩            |          | 岡山県                  | 6.6       |             |                |                |
|               |          |                      |           |             |                |                |
|               |          |                      |           |             |                |                |
| 栄養成分(100g中)   |          | 栄養成分(100g中)          |           | 栄養成分(100g中) |                |                |
| 成分名           | 栄養価      | 成分名                  | 栄養価       | 成分名         | 栄養価            |                |
| エネルギー         | 187 kcal | カルシウム                | 520 mg    | ビタミンB1      | 0.22 mg        |                |
| たんぱく質         | 40.5 g   | マグネシウム               | 130 mg    | ビタミンB2      | 0.06 mg        |                |
| 脂質            | 3.5 g    | 鉄                    | 0.8 mg    | ビタミンC       | Tr mg          |                |
| 炭水化物          | 0.5 g    | 亜鉛                   | 3 mg      | 食物繊維(総量)    | 0 g            |                |
| ナトリウム         | 2600 mg  | ビタミンA<br>(レチノール活性当量) | 240 μgRAE | 食塩相当量       | 6.6 g          |                |

|               |  |          |                      |       |          |                        |  |                 |       |               |     |
|---------------|--|----------|----------------------|-------|----------|------------------------|--|-----------------|-------|---------------|-----|
| 食品名           |  | さば(焼)(冷) |                      |       |          | (2025 )年・学期・ <u>月分</u> |  | 2025年 9月 18日提出分 |       | 重量(g) 40g 50g |     |
| 原材料配合表(100g中) |  |          |                      |       |          |                        |  |                 |       |               |     |
| 原材料名(由来)      |  |          | 産地                   | 比率(%) | 原材料名(由来) |                        |  | 産地              | 比率(%) |               |     |
| 大西洋さば         |  |          | ノルウェー                | 100   |          |                        |  |                 |       |               |     |
|               |  |          |                      |       |          |                        |  |                 |       |               |     |
|               |  |          |                      |       |          |                        |  |                 |       |               |     |
|               |  |          |                      |       |          |                        |  |                 |       |               |     |
| 栄養成分(100g中)   |  |          | 栄養成分(100g中)          |       |          | 栄養成分(100g中)            |  |                 |       |               |     |
| 成分名           |  | 栄養価      | 成分名                  |       | 栄養価      | 成分名                    |  | 栄養価             | 成分名   |               | 栄養価 |
| エネルギー         |  | 370kcal  | カルシウム                |       | 12mg     | ビタミンB1                 |  | 0.22mg          |       |               |     |
| たんぱく質         |  | 21.8g    | マグネシウム               |       | 33mg     | ビタミンB2                 |  | 0.38mg          |       |               |     |
| 脂質            |  | 29.3g    | 鉄                    |       | 1.2mg    | ビタミンC                  |  | 0mg             |       |               |     |
| 炭水化物          |  | 0.5g     | 亜鉛                   |       | 1.1mg    | 食物繊維(総量)               |  | 0g              |       |               |     |
| ナトリウム         |  | 120mg    | ビタミンA<br>(レチノール活性当量) |       | 63 μgRE  | 食塩相当量                  |  | 0.3g            |       |               |     |