

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（1 月・2 月・3 月のみ使用してください） —

令和 7 年 1 2 月

門真市教育委員会

食品名	さば(焼)(冷)				(2025)年・学期(月)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		
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 (レチノール活性当量)	63 μgRE	食塩相当量	0.3g		

特定原材料	上記原材料で特定の原材料を使用している場合は、●をつける。 また、同一製造ラインで特定原材料を使用した別製品を製造している場合は、▲をつける。							
	卵	乳	小麦	そば	落花生	カシューナッツ		
	あわび	いか	いくら	エビ	サケ	マカダミアナッツ		
	カニ	キウイフルーツ	牛肉	クルミ	ごま	アーモンド		
	● さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも			
	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	オレンジ			
コンタミネーションについて (無)・有 ()								

食品名	ちりめんじゃこ				2025年 1・2・3月分		重量(g) 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 (レチノール活性当量)	240 μgRAE	食塩相当量	6.6 g		

特定原材料	上記原材料で特定の原材料を使用している場合は、●をつける。 また、同一製造ラインで特定原材料を使用した別製品を製造している場合は、▲をつける。							
	卵	乳	小麦	そば	落花生	カシューナッツ		
	あわび	▲ いか	いくら	▲ エビ	サケ	マカダミアナッツ		
	▲ カニ	キウイフルーツ	牛肉	クルミ	▲ ごま	アーモンド		
	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも			
	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	オレンジ			
コンタミネーションについて 無 (有) (えび、かに、いか※本製品で使用するかたくちいわしはえび、かに、いか混ぜる漁法で採取しています)								

食品名	いり大豆					(2025)年・学期・月分	重量(g)
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(%)
大豆		北海道	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		
エネルギー	429 kcal	カルシウム	mg	ビタミンB1	mg		
たんぱく質	37.5 g	マグネシウム	mg	ビタミンB2	mg		
脂質	21.6 g	鉄	mg	ビタミンC	mg		
炭水化物	33.3 g	亜鉛	mg	食物繊維(総量)	g		
ナトリウム	5.0 mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	μgRAE	食塩相当量	0.01 g		

特定 原 材 料	上記原材料で特定の原材料を使用している場合は、●をつける。 また、同一製造ラインで特定原材料を使用した別製品を製造している場合は、▲をつける。										
	卵	▲	乳	▲	小麦		そば	▲	落花生		カシューナッツ
	あわび		いか		いくら	▲	エビ		サケ		マカダミアナッツ
	▲	カニ		キウイフルーツ		牛肉		クルミ		ごま	アーモンド
		さば	●	大豆		鶏肉		豚肉		もも	
		やまいも		りんご		ゼラチン		パナナ		オレンジ	
コンタミネーションについて 無・(有) (カニ、エビ、小麦、落花生、乳成分)											

食品名	(20)年・学期・月分					重量(g)	
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(%)
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	kcal	カルシウム	mg	ビタミンB1	mg		
たんぱく質	g	マグネシウム	mg	ビタミンB2	mg		
脂質	g	鉄	mg	ビタミンC	mg		
炭水化物	g	亜鉛	mg	食物繊維(総量)	g		
ナトリウム	mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	μgRAE	食塩相当量	g		

特定 原 材 料	上記原材料で特定の原材料を使用している場合は、●をつける。 また、同一製造ラインで特定原材料を使用した別製品を製造している場合は、▲をつける。										
	卵		乳		小麦		そば		落花生		カシューナッツ
	あわび		いか		いくら		エビ		サケ		マカダミアナッツ
		カニ		キウイフルーツ		牛肉		クルミ		ごま	アーモンド
		さば		大豆		鶏肉		豚肉		もも	
		やまいも		りんご		ゼラチン		パナナ		オレンジ	
コンタミネーションについて 無・有 ()											