

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

— 年間選定分（1 年間使用してください） —

令和 7 年 5 月

門真市教育委員会

食品名	手延そうめん(乾)					(2025)年・学期・月分	重量(g)	9000
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(%)	
小麦粉		日本(大分) オーストラリア	95					
塩		日本	4					
麵拭き油		カナダ オーストラリア	1					
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	342kcal	カルシウム	mg	ビタミンB1	mg			
たんぱく質	9.4g	マグネシウム	mg	ビタミンB2	mg			
脂質	1.8g	鉄	mg	ビタミンC	mg			
炭水化物	72.0g	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		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	スパゲティ(ハーフ)					(2025)年度・年間分	重量(g)	5kg
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(%)	
デュラム小麦のセモリナ		カナダ他	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	379 kcal	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.19 mg			
たんぱく質	12.2 g	マグネシウム	55 mg	ビタミンB2	0.06 mg			
脂質	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	0 mg			
炭水化物	73.9 g	亜鉛	1.5 mg	食物繊維(総量)	2.7 g			
ナトリウム	1 mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	1 μgRAE	食塩相当量	0 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 ()											

食品名	豆乳				(2025)年・学期・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(%)
国産脱皮大豆		日本	15.273				
水		日本	84.727				
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	49kcal	カルシウム	14mg	ビタミンB1	0.03mg		
たんぱく質	4.3g	マグネシウム	24mg	ビタミンB2	0.02mg		
脂質	2.7g	鉄	0.6mg	ビタミンC	0mg		
炭水化物	1.9g	亜鉛	0.4mg	食物繊維(総量)	0.2g		
ナトリウム	0mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	0μgRAE	食塩相当量	0g		

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	ゆは" (冷)				(2025)年・学期・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(%)
大豆		北海道他	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	231kcal	カルシウム	mg	ビタミンB1	mg		
たんぱく質	21.8g	マグネシウム	mg	ビタミンB2	mg		
脂質	13.7g	鉄	mg	ビタミンC	mg		
炭水化物	4.1g	亜鉛	mg	食物繊維(総量)	g		
ナトリウム	4mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	μgRAE	食塩相当量	0g		

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	ヨーグルト (個)				(2025)年・学期・月分		重量(g) 70g
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(%)
生乳 RO濃縮乳		四国	82.2				
砂糖		オーストラ リア他	8.4				
スターター		フランス					
調合水			9.4				
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	101kcal	カルシウム	120mg	ビタミンB1	0.04mg		
たんぱく質	3.5g	マグネシウム	11mg	ビタミンB2	0.16mg		
脂質	3.7g	鉄	0mg	ビタミンC	1mg		
炭水化物	13.5g	亜鉛	0.4mg	食物繊維(総量)	0g		
ナトリウム	44mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	38 μ gRAE	食塩相当量	0.1g		

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	あおのり(素干し)				(2025)年・学期・月分		重量(g) 3.2g
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(%)
青のり		日本(徳島他)	100				
※青のりは国産限定です。 都道府県は諸事情により、変更になる可能性があります。							
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	160kcal	カルシウム	750mg	ビタミンB1	0.92mg		
たんぱく質	30.6g	マグネシウム	1400mg	ビタミンB2	1.66mg		
脂質	5.2g	鉄	77mg	ビタミンC	62mg		
炭水化物	37.5g	亜鉛	3.6mg	食物繊維(総量)	34.3g		
ナトリウム	940mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	1700 μ gRAE	食塩相当量	2.4g		

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)											

食品名	もずく(冷)				(2025) (年) 学期・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(%)
もずく		沖縄県	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	4 kcal	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	<0.01 mg		
たんぱく質	0.4 g	マグネシウム	14 mg	ビタミンB2	0.02 mg		
脂質	<0.1 g	鉄	0.2 mg	ビタミンC	<1 mg		
炭水化物	1.6 g	亜鉛	<0.1 mg	食物繊維(総量)	1.3 g		
ナトリウム	150 mg	ビタミンA (レチノール活性当量)	18 μgRAE	食塩相当量	0.38 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 (※原材料のもずくは、えび、かにの生息する海域で採取しています。)								

食品名	沖縄そば (生)				(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(%)
小麦粉		オーストラリア他		酒精		日本	
食塩		メキシコ・オーストラリア他		水			
かん水		日本					
水酸化カルシウム		日本					
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	バナナ	オレンジ			
コンタミネーションについて 無・有 (卵・そば・大豆)								