

年 組 名 前

冬季スキー実習メニュー表(案) 令和8年 大阪教育大学附属天王寺小学校様

日時	日時	朝 食	昼 食	夕 食
1	2/18 (水)		お弁当	鴨鍋 ご飯 鴨 白菜 もやし 人参 こんにゃく えのき ラーメン オレンジゼリー
2	2/19 (木)	和食 ご飯 みそ汁 (わかめ・ふ) のり 肉シュウマイ 鮭 あらびきウィンナー さつまいも甘露煮 小松菜煮浸し	カレーライス(S&Bとろけるカレー) 福神漬 ヤクルト	すき焼き ご飯 牛肉 白菜 人参 ネギ こんにゃく うどん もやし ふえのき
3	2/20 (金)	和食 ご飯 みそ汁 (わかめ・油揚げ) ふりかけ きんぴらごぼう ブロッコリー ハム コーン ミニバーガー フルーツ (オレンジ)	炊き込み御飯 すまし汁 (豆腐 ネギ) 照焼きチキン キャベツ ストロベリーゼリー	
4	/			

* 市場の状況によりメニューが変更するかも知れませんがご了承下さい。

* メニューは、活動により組み替えます。

書類2 2月18日(水)昼食

NO. 0496 P. 3

2025年 3月

商品名

① 卵・乳・ゴマアレルギー対応 おにぎり2個弁当

含有アレルギー

小麦・大豆・鶏肉・さけ

熱量	607kcal
蛋白質	16.1g
脂質	17.5g
炭水化物	98.1g
食塩相当量	2.5g

年 組 名前



食材一覧	詳細	添加物	アレルギー (28品目中)
おむすび (白飯・海苔なし)	うるち米	酒精	該当なし
鮭フレーク	鮭、果糖ぶどう糖液糖、白だし (小麦・大豆含む)、醤油 (小麦・大豆含む)、糖加工品	pH調整剤、加工でん粉、調味料 (アミノ酸等)、酒精、トレハロース、グリシン	さけ・小麦・大豆
小梅	小梅、漬け原材料 (食塩、醸造酢)	調味料 (アミノ酸等:大豆由来)、野菜色素、酒精、酸味料、香料、ビタミンB ₁	大豆
さつまいも天ぷら	さつまいも、小麦粉、植物油	クチナシ色素、酸化防止剤 (V. C)、ミョウバン、膨張剤、着色料 (V.B2)	小麦
スパゲティ	イタリアンソース (トマトケチャップ、砂糖、植物油、食塩、醸造酢、発酵調味料、酵母エキス、香辛料ミックス)、スパゲッティ、玉葱、醤油加工品、植物油、食塩	調味料 (アミノ酸等)、カラメル色素、酢酸 (Na)、pH調整剤、甘味料 (ステビア、カンゾウ)、香辛料抽出物、V.B1	小麦・大豆
かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ、小麦粉、植物油	ベーキングパウダー、着色料 (V.B2)	小麦
ポテトコロッケ	じゃがいも、砂糖、パン粉、粒状植物性たん白、しょうゆ、食塩、鶏肉、衣 (パン粉、小麦粉)	着色料 (カロチノイド、カラメル)、甘味料 (ステビア)	小麦・大豆・鶏肉
鶏肉フリッター	鶏肉、小麦粉、植物油	ベーキングパウダー、着色料 (V.B2)	小麦・鶏肉
甘酢あん (玉葱・人参入り)	人参、玉ねぎ、砂糖、酢、トマトケチャップ、醤油	カラメル色素	小麦・大豆
ミニソース	合成酢、砂糖、香辛料、食塩、玉ねぎ	カラメル色素、調味料 (アミノ酸等)、甘味料 (ステビア、甘草)、酸味料、増粘多糖類	大豆

昼食

昼食成分表

1日目昼食	お弁当別紙参照
-------	---------

夕食

夕食成分表

品名	成分
1日目夕食(鴨鍋)	ご飯・白菜・もやし・人参・こんにゃく・エノキ・ねぎ・ラーメン・鴨肉・オレンジゼリー
薄口醤油(鴨鍋)	脱脂加工大豆・小麦・食塩・アミノ酸液・糖類(佐藤・ブドウ糖)・調味料(アミノ酸)・カラメル色素・甘味料(天草・ステビア)・保存料・ビタミンB1 アレルゲン(小麦・大豆)
ラーメン	小麦粉・かんすい・くちなし色素・小麦たん白・水 アレルゲン(小麦)
出汁	醤油・生姜・みりん・出汁こぶ・グルタミン酸ソーダ アレルゲン(大豆)
オレンジゼリー	オレンジ果汁・ぶどう糖果糖液糖・水飴・オレンジピューレ アレルゲン(オレンジ)

書類4 2月19日(木)

年 組 名前

朝食成分表

朝食

2日目朝食	ご飯・みそ汁・小松菜の煮浸し・あらびきウィンナー・さつまいも甘露煮・鮭・肉シューマイ・味付け海苔
小松菜の煮浸し	小松菜・人参・醤油・みりん・砂糖・かつおエキス・調味料 アレルギー (小麦・大豆)
あらびきウィンナー	豚肉・豚脂肪・砂糖・香辛料・調味料 (アミノ酸)・PH調整剤・酸化防止剤・発色剤・大豆・香辛料抽出物 アレルギー (豚肉・大豆)
鮭	鮭・食塩
さつまいも甘露煮	サツマイモ・砂糖・食塩
肉シューマイ	玉葱・小麦粉・鶏肉・豚脂・パン粉・豚肉・粒状大豆たん白・卵白・砂糖・食塩・醤油・菜種油・香辛料・オイスターソース・ごま油・大豆粉・ほたてエキス・加工デンプン・アミノ酸 アレルギー (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵)
みそ汁	ふ・わかめ・味噌 (大豆・コメ・食塩・かつお・酒精) アレルギー (大豆)
味付けのり	乾のり・醤油 (一部に大豆・小麦含む)・砂糖・昆布・干しえび・鰹節・みりん・食塩・はちみつ・唐辛子・調味料・甘味料

昼食

2日目昼食	カレールウ・米・じゃがいも・人参・牛肉・玉ねぎ・ヤクルト
S&B とろけるカレー	食用油脂 (パーム油、菜種油、大豆油)、小麦粉、食塩、砂糖、コーンスターチ、カレー粉、野菜パウダー (じゃがいも、白菜、キャベツ、タマネギ、人参、セロリ、カボチャ、ほうれん草、長いも、モロヘイヤ) ポークエキス、香辛料、たんぱく加水分解物 (大豆)、酵母エキス、チキンブイヨン、調味料 (アミノ酸等)、カラメル色素、乳化剤 (ショ糖脂肪酸エステル)、酸味料
ヤクルト	ブドウ糖果糖液糖、砂糖、脱脂粉乳、香料、水
福神漬け	大根・なす・蓮根・生姜・紫蘇の葉・ゴマ・漬け原材料 (食塩、醤油、醸造酢、大豆たん白加水分解物)・調味料・酸味料・甘味料・保存料・着色料・原材料の一部に小麦・大豆含む

夕食

2日目夕食 (すき焼き)	
すき焼き	ご飯・白菜・もやし・人参・こんにゃく・エノキ・ねぎ・ふ・うどん・牛肉
濃口醤油 (すき焼き)	脱脂加工大豆・小麦・食塩・アミノ酸液・糖類 (砂糖・ブドウ糖)・調味料 (アミノ酸)・カラメル色素・甘味料 (天草・ステビア)・保存料・ビタミンB1 アレルギー (大豆)
うどん	小麦粉・でん粉・食塩・水 アレルギー (小麦)
出汁	水・濃口醤油・砂糖 アレルギー (大豆)

書類5 2月20日(金) 年 組名前

朝食

3日目朝食	ご飯・みそ汁・きんぴらごぼう・ハム・ミニバーグ・ブロッコリー・オレンジ・ふりかけ
きんぴらごぼう	ごぼう・人参・砂糖・醤油(小麦・大豆を含む)・サトウ・植物油脂・ゴマ・鰹節・昆布だし・食塩・唐辛氏・酸味料・甘味料 アレルギー(小麦・大豆)
ハム	豚脂肪・でん粉・豚肉・牛肉・水飴・大豆たん白・食塩・香辛料・リン酸塩・グルタミン酸Na・イノシン酸Na・ソルビン酸 アレルギー(豚肉・小麦・大豆・牛肉)
ミニバーグ	鶏肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・水溶性植物繊維・砂糖・にんじんペースト・粉末状植物性たん白・トマトケチャップ・食塩・しょうがペースト・ブドウ糖・植物油・香辛料・海藻ミネラル・にんにくペースト・酵母エキス・揚げ油(菜種油) アレルギー:大豆・鶏肉・豚肉
みそ汁	わかめ・油揚げ・味噌(大豆・コメ・食塩・かつお・酒精) アレルギー(大豆)
ふりかけ	ゴマ・かつお削り節・醤油・砂糖・食塩・酵母エキス・あおさ粉末・のり・小麦粉・抹茶・調味料(アミノ酸)
味の素(みそ汁)	グルタミン酸ナトリウム 99% リボヌクレオチドナトリウム 1%
いの一(みそ汁)	グルタミン酸ナトリウム 92% リボヌクレオチドナトリウム 8%

昼食

3日目昼食	山菜炊き込みご飯・すまし汁(ねぎ・豆腐)・キャベツ・ストロベリーゼリー・照焼きチキン
炊き込みご飯	醤油・ごぼう・人参・たけのこ・こんにゃく・鶏肉・油揚げ・食塩・みりん・砂糖・鰹節・干しいたけ・チキンエキス・カキエキス・昆布エキス・アミノ酸 アレルギー(鶏肉・小麦・大豆)
すまし汁	醤油・みりん・豆腐・グルタミン酸ソーダ・鰹節粉末・昆布粉末・食用植物油脂・アミノ酸
ストロベリーゼリー	砂糖混合ブドウ糖果糖液糖・水飴・ストロベリーピューレ・ストロベリー果汁・水
照焼きチキン	鶏肉、でん粉・しゅうゆ・砂糖・大豆油・食塩・加工でん粉・キシロース・ポリリン酸 Na・調味料・重曹・カラメル色素・甘味料 アレルギー(小麦・大豆)
味の素(すまし汁)	グルタミン酸ナトリウム 99% リボヌクレオチドナトリウム 1%
いの一(みまし汁)	グルタミン酸ナトリウム 92% リボヌクレオチドナトリウム 8%