

令和8年度  
食物アレルギー用詳細献立表  
4月



宇部市立 原小学校

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 9 日 木		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米	75.00	g
		強化米	0.23	g
		<b>【マーボー豆腐】</b>		
		木綿豆腐	90.00	g
		豚ひき肉	20.00	g
		たまねぎ	35.00	g
		にんじん	10.00	g
		葉ねぎ	5.00	g
		国産干し椎茸スライス	1.00	g
		おろしにんにく	0.20	g
		おろししょうが	0.20	g
		赤色辛みそ	5.00	g
	調	中華あじ	0.50	g
		上白糖	0.40	g
		こいくちしょうゆ	3.00	g
		酒	1.00	g
	調	豆板醤	0.10	g
	でんぶん(国産)	1.00	g	
	純正ごま油	1.00	g	
	<b>【ショウロンボウ】</b>			
1	ショウロンボウ	30.00	1.00 個	
	<b>【もやしの塩炒め】</b>			
	太もやし	30.00	g	
	にら	5.00	g	
	にんじん	5.00	g	
	うすくちしょうゆ	0.30	g	
	食塩	0.10	g	
	こしょう	0.01	g	
調	中華あじ	0.10	g	
	純正ごま油	0.50	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 10 日 金		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【県産米粉パン】</b>		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
				0.00 g
		<b>【いちごジャム】</b>		
	3	イチゴジャム	15.00	1.00 個
		<b>【五目スープ】</b>		
	4	緑豆春雨カット(短)		5.00 g
		豚肉		20.00 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
		白いりごま		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		0.50 g
	<b>【鶏のからあげ塩胡椒濃粉付】</b>			
	鶏肉塩胡椒でん粉付き	40.00	1.00 個	
	油		4.00 g	
	<b>【ミニトマト】</b>			
	ミニトマト		20.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 13 日 月		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米	75.00	g
		強化米	0.23	g
		<b>【沢煮焼】</b>		
		豚肉	20.00	g
		たまねぎ	25.00	g
		にんじん	10.00	g
		ごぼう	10.00	g
		国産干し椎茸スライス	0.50	g
		葉ねぎ	5.00	g
		出し昆布	1.00	g
	調	厚削り節	1.00	g
		本みりん	1.00	g
		うすくちしょうゆ	4.00	g
		酒	1.00	g
		食塩	0.10	g
		<b>【鶏肉のごま味噌炒め】</b>		
		鶏肉	20.00	g
	たまねぎ	25.00	g	
	にんじん	8.00	g	
	つきこんにやく	12.00	g	
	冷凍国産さやいんげん	5.00	g	
	油	1.00	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	
	白すりごま	0.50	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 14 日 火		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米	75.00	g
		強化米	0.23	g
		<b>【みそ汁】</b>		
		木綿豆腐	30.00	g
		たまねぎ	25.00	g
		にんじん	10.00	g
	4	国産乾燥わかめカット		0.80 g
		葉ねぎ		5.00 g
		合わせ味噌		13.00 g
		国産煮干しパック入り		1.00 g
		<b>【豚肉と野菜の生姜炒め】</b>		
		豚肉	25.00	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	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 15 日 水		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【小県産米粉パン】</b>		
	2	小県産米粉パン	45.00	1.00 個
		.		0.00 g
		<b>【黒豆きなこクリーム】</b>		
	5	黒豆きなこクリーム	10.00	1.00 個
		<b>【春キャベツのスパゲティ】</b>		
	6	スパゲティ ハーフ		30.00 g
	7	ベーコン		10.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		キャベツ		30.00 g
		しめじ		7.00 g
		スナッペンとう		7.00 g
		にんじん		10.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
	15	エキストラバージンオリーブオイル		1.50 g
	調	コンソメゴールド		1.00 g
		こいくちしょうゆ		0.50 g
		うすくちしょうゆ		0.50 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		<b>【れんこんとちくわのマヨ炒め】</b>		
		れんこん		15.00 g
8	ちくわ		7.00 g	
	にんじん		10.00 g	
	たまねぎ		15.00 g	
	こまつな		10.00 g	
調	マヨネーズ		4.00 g	
	食塩		0.20 g	
	こしょう		0.01 g	
	油		0.50 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 16 日 木		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		<b>【ポークカレー】</b>		
		豚肉		25.00 g
		メークイン		50.00 g
		たまねぎ		50.00 g
		にんじん		20.00 g
		冷凍国産むき枝豆		5.00 g
		おろしにんにく		0.20 g
		おろししょうが		0.20 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
	調	トマトケチャップ		3.00 g
		<b>【コーンキャベツ】</b>		
		キャベツ		30.00 g
		にんじん		5.00 g
		冷凍国産コーン		10.00 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
	<b>【お祝いゼリー】</b>			
9	お祝いいちごゼリー	40.00	1.00 個	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 17 日 金		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【県産米粉パン】</b>		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		<b>【マーシャルビーンズ】</b>		
	10	マーシャルビーンズ	10.00	1.00 個
		<b>【コーンスープ】</b>		
	11	ウインナー		8.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		冷凍国産コーン		15.00 g
		冷凍クリームコーン		15.00 g
		チンゲンサイ		10.00 g
		普通牛乳		30.00 g
	調	コンソメゴールド		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
		<b>【照り焼きチキン】</b>		
	12	照り焼きチキン	50.00	1.00 個
		<b>【野菜ソテー】</b>		
		にんじん		10.00 g
		太もやし		20.00 g
	こまつな		10.00 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	
	油		0.50 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 20 日		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【県産米粉パン】</b>		
	2	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		<b>【りんごジャム】</b>		
	13	りんごジャム	15.00	1.00 個
		<b>【ABCスープ】</b>		
	14	アルファベットマカロニ		6.00 g
	7	ベーコン		8.00 g
		たまねぎ		30.00 g
		にんじん		10.00 g
		キャベツ		20.00 g
		パセリ		0.30 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		1.00 g
		<b>【鶏肉のケチャップ煮】</b>		
		鶏肉		40.00 g
		たまねぎ		20.00 g
		冷凍国産グリーンピース		4.00 g
		にんじん		10.00 g
	調	トマトケチャップ		8.00 g
調	ウスターソース		0.50 g	
	でんぷん(国産)		0.50 g	
	油		1.00 g	
	食塩		0.20 g	
	こしょう		0.01 g	



		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 27 日 月		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米	75.00	g
		強化米	0.23	g
		<b>【豚肉と厚揚げの煮物】</b>		
		豚肉	20.00	g
	22	冷凍絹厚揚げ	20.00	g
		たまねぎ	40.00	g
		メイクイン	35.00	g
		たけのこ水煮	20.00	g
		板こんにゃく	10.00	g
		にんじん	15.00	g
		さやいんげん	5.00	g
		おろししょうが	0.30	g
		上白糖	1.00	g
	27	こいくちしょうゆ	5.00	g
		酒	1.00	g
		本みりん	0.50	g
		油	1.00	g
		<b>【人参とツナのカレーソテー】</b>		
		にんじん	15.00	g
		キャベツ	25.00	g
	23	まぐろ水煮フレーク	10.00	g
		こまつな	10.00	g
		食塩	0.30	g
		こしょう	0.01	g
調	コンソメゴールド	0.10	g	
調	カレー粉	0.10	g	
	油	0.50	g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 28 日 火		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米	75.00	g
		強化米	0.23	g
		<b>【鶏肉ともやしのスープ】</b>		
		鶏肉	15.00	g
		たまねぎ	10.00	g
		太もやし	15.00	g
		にんじん	10.00	g
		木綿豆腐	20.00	g
		国産きくらげスライス	0.50	g
		葉ねぎ	5.00	g
		油	1.00	g
	調	中華あじ	0.50	g
		うすくちしょうゆ	3.00	g
	28	食塩	0.20	g
		<b>【白身魚のオーロラソース】</b>		
		白身魚角切でん粉付き	40.00	g
		油	4.00	g
		たまねぎ	20.00	g
		にんじん	10.00	g
		冷凍国産むき枝豆	4.00	g
	調	マヨネーズ	6.00	g
	調	トマトケチャップ	2.50	g
		国産豆乳（無調整豆乳）	3.00	g
		上白糖	0.80	g

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
4 月 30 日 木		<b>【牛乳】</b>		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		<b>【ごはん】</b>		
		無洗米	75.00	g
		強化米	0.23	g
		<b>【ビーフンスープ】</b>		
	24	ビーフン	6.00	g
		鶏肉	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
		<b>【チンジャオロース】</b>		
		豚肉	25.00	g
		酒	1.00	g
		こいくちしょうゆ	1.00	g
		おろししょうが	0.30	g
		青ピーマン	12.00	g
		たけのこ水煮	25.00	g
		にんじん	10.00	g
		油	1.00	g
		上白糖	0.30	g
	こいくちしょうゆ	1.00	g	
25	オイスターソース	1.00	g	
	でんぶん（国産）	0.50	g	

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	ショウロンポウ	食肉(豚肉、鶏肉)、野菜(キャベツ、たまねぎ)、豚脂、難消化性デキストリン、たけのこ水煮、はるさめ、しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖、おろししょうが、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料、皮(小麦粉、小麦グルテン、食塩)、ピロリン酸第二鉄、(調整水)	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	
2	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	
3	イチゴジャム	糖類(水あめ、砂糖)、いちご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、仕込水		
4	緑豆春雨カット(短)	緑豆澱粉		
5	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
6	スパゲッティ ハーフ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
7	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
8	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
9	お祝いいちごゼリー	いちごピューレー(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、豆乳加工食品(植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、いちご果汁(濃縮還元)、砂糖、ぶどう糖、水あめ、水、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、紅麴色素、安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、pH調整剤、セルロース、ピロリン酸第二鉄	大豆	
10	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
11	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	
12	照り焼きチキン	鶏肉、タレ(果糖ぶどう糖液糖、こいくちしょうゆ、酵母エキス、しょうゆ調味料、水)、ぶどう糖、こいくちしょうゆ、発酵調味料、粉末状大豆たん白、食塩、酵母エキス、しょうゆ調味料、増粘剤(加工でん粉)、加工でん粉	鶏肉 小麦 大豆	卵 もも 牛肉 豚肉 りんご ごま
13	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	
14	アルファベットマカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
15	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	
16	白菜キムチ	白菜、玉葱、胡麻、大根、人参、昆布、ニラ、漬け原材料【りんご、にんにく、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、果糖)、醸造酢、唐辛子、食塩、かつお節エキス、たん白加水分解物、魚醤、こんぶエキス】/調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、香料、アナトー色素、パプリカ色素、(一部に小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごまを含む)	小麦 ごま 大豆 りんご ゼラチン	
17	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
18	コロッケ	馬鈴薯、玉ねぎ、パン粉、バター粉、牛肉、牛脂、食塩、コショウ	小麦 牛肉	卵 豚肉 乳 大豆
19	ワンタン皮	小麦粉、小麦たん白、野菜粉末(オニオン)、食塩	小麦	
20	レーズンクリーム	食用油脂(植物油脂、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

番号	食品名	組成成分	アレルギー	コンタミ
21	うどん	小麦粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
22	冷凍絹厚揚げ	豆乳、デキストリン、でん粉、ぶどう糖、揚げ油(植物油脂)、豆腐用凝固剤、水	大豆	
23	まぐろ水煮フレーク	きはだまぐろ、食塩、野菜エキス、水		
24	ビーフン	米		
25	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

## 調味料組成成分

原小学校

品名	組成成分	アレルゲン	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、ブルーベリー)、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)		
カレールウ	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、ブラウンルウ、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、ディールシード、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