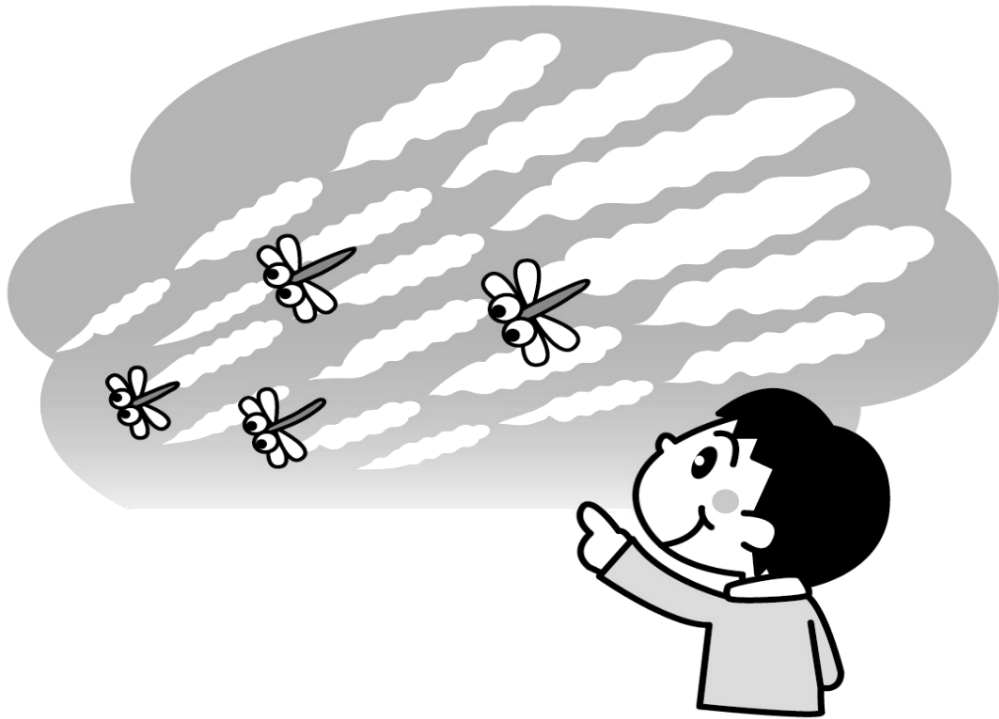


令和8年度
食物アレルギー用詳細献立表
9 月



宇部市立 原小学校

9 月 1 日 火	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ごはん】		
		無洗米		75.00 g
		強化米		0.23 g
		【マーボー豆腐】		
		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	
	でんぷん（国産）		1.00 g	
	純正ごま油		1.00 g	
	【れんこんの炒め物】			
	鶏肉		20.00 g	
	れんこん		20.00 g	
	にんじん		10.00 g	
	冷凍国産さやいんげん		5.00 g	
調	中華あじ		0.20 g	
	食塩		0.10 g	
	こしょう		0.01 g	
	油		1.00 g	
	【ぶどう】			
	巨峰		40.00 g	

		材 料	内容量(g)	1人分量(単位)
9 月 2 日 水		【牛乳】		
		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【県産米粉パン】		
	1	県産米粉パン	60.00	1.00 個
		.		0.00 g
		【Feパテチョコレート】		
	2	Feパテチョコレート	15.00	1.00 個
		【ひよこ豆と野菜のスープ】		
		鶏肉		15.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		えのきたけ		10.00 g
		ゆでひよこ豆		8.00 g
		にんじん		7.00 g
		こまつな		10.00 g
	調	コンソメゴールド		0.60 g
		食塩		0.20 g
	2	こしょう		0.01 g
		うすくちしょうゆ		2.00 g
	日 水		【コンビネーションオムレツ】	
3		コンビネーションオムレツ	40.00	1.00 個
		【ひじきサラダ】		
		国産芽ひじき		0.50 g
		にんじん		5.00 g
		キャベツ		15.00 g
		冷凍国産むき枝豆		4.00 g
		冷凍国産コーン		5.00 g
4		野菜いっぱい和風ドレッシングボトル		8.00 g

[illegible]

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
9月		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【ジューシー（ツナの炊き込みごはん）】		
		無洗米		65.00 g
		強化米		0.20 g
	5	まぐろ油漬フレーク	10.00	g
		にんじん	7.00	g
		冷凍国産むき枝豆	3.00	g
	6	塩昆布	1.50	g
		こいくちしょうゆ	2.00	g
		食塩	0.20	g
		本みりん	1.00	g
		上白糖	0.50	g
		酒	1.00	g
		油	0.30	g
4日		【もずく汁】		
		冷凍国産塩抜きもずく	15.00	g
		たまねぎ	15.00	g
		にんじん	10.00	g
金		葉ねぎ	5.00	g
		木綿豆腐	25.00	g
	7	かまぼこ	10.00	g
		出し昆布	1.00	g
	調	厚削り節	1.00	g
		こいくちしょうゆ	1.00	g
		うすくちしょうゆ	2.00	g
		食塩	0.10	g
		【鯨の竜田揚げ】		
	8	鯨竜田揚げ	40.00	g
	油	4.00	g	
	【シークワサーゼリー】			
9	シークワサーゼリー	50.00	1.00 個	

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
9月17日木	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【ごはん】		
	無洗米		75.00 g
	強化米		0.23 g
	【ミートボールカレー】		
	25 煮込み用ミートボール		30.00 g
	メイクイン		40.00 g
	たまねぎ		50.00 g
	にんじん		15.00 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
	【きゅうりのあおじそ和え】		
	きゅうり		20.00 g
	にんじん		8.00 g
	太もやし		15.00 g
	26 ちくわ		7.00 g
	白すりごま		0.50 g
	11 ノンオイル青じそドレッシングボトル		8.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
9月18日金	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【小県産米粉パン】		
	1 県産米粉パン（小）	45.00	1.00 個
	【ソフトチーズ】		
	27 ソフトチーズ	10.00	1.00 個
	【きつねうどん】		
	28 うどん		60.00 g
	29 きざみ揚げ		15.00 g
	鶏肉		15.00 g
	こいくちしょうゆ		1.00 g
	上白糖		1.00 g
	酒		0.50 g
	7 かまぼこ		5.00 g
	たまねぎ		20.00 g
	えのきたけ		10.00 g
	にんじん		10.00 g
	葉ねぎ		5.00 g
	うすくちしょうゆ		3.00 g
	食塩		0.10 g
	本みりん		0.50 g
	出し昆布		1.00 g
	調 厚削り節		1.00 g
	【野菜のじゃこ炒め】		
	豚肉		15.00 g
	30 平天		5.00 g
	キャベツ		25.00 g
	にんじん		5.00 g
	しらす干し		1.00 g
	こいくちしょうゆ		1.50 g
	上白糖		0.50 g
	油		1.00 g

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
9月24日木	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【ごはん】		
	無洗米		75.00 g
	強化米		0.23 g
	【お月見汁】		
	31 はんぺん（白）		20.00 g
	だいこん		20.00 g
	にんじん		10.00 g
	さといも		15.00 g
	国産乾燥わかめカット		0.50 g
	葉ねぎ		5.00 g
	こいくちしょうゆ		1.00 g
	うすくちしょうゆ		3.00 g
	食塩		0.10 g
	出し昆布		1.00 g
	【ピーマンのごま炒め】		
	鶏肉		20.00 g
	青ピーマン		12.00 g
	赤ピーマン		5.00 g
	太もやし		20.00 g
	こいくちしょうゆ		0.50 g
	本みりん		0.50 g
	白すりごま		0.50 g
	純正ごま油		1.00 g
	【月見団子】		
	32 月見団子（素甘2個入）	20.00	2.00 個

材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
9月25日金	【牛乳】		
	普通牛乳	206.00	1.00 本
	【県産米粉パン】		
	1 県産米粉パン	60.00	1.00 個
	.		0.00 g
	【いちごジャム】		
	33 イチゴジャム	15.00	1.00 個
	【ビーフンスープ】		
	34 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
	【スタミナ炒め】		
	豚肉		25.00 g
	キャベツ		20.00 g
	たまねぎ		15.00 g
	にんじん		10.00 g
	青ピーマン		5.00 g
	おろしにんにく		0.20 g
	おろししょうが		0.20 g
	こいくちしょうゆ		3.00 g
	上白糖		0.80 g
	酒		0.50 g
	白いりごま		0.50 g
	油		1.00 g

[illegible]

	材 料		内容量(g)	1人分量(単位)
		【牛乳】		
9 月 30 日 水		普通牛乳	206.00	1.00 本
		【黒糖ロール】		
	37	黒糖ロール	50.00	2.00 個
				個
		【焼きそば】		
	38	中華めん		70.00 g
		豚肉		20.00 g
	30	平天		5.00 g
		キャベツ		25.00 g
		にんじん		10.00 g
		たまねぎ		25.00 g
		太もやし		20.00 g
		葉ねぎ		5.00 g
		油		1.50 g
	調	ウスターソース		2.00 g
	調	中濃ソース		4.00 g
		こいくちしょうゆ		2.00 g
		食塩		0.20 g
		こしょう		0.01 g
		【野菜チップス】		
		メイクイン		10.00 g
		さつまいも		10.00 g
		ごぼう		10.00 g
		れんこん		10.00 g
		油		5.00 g
		食塩		0.10 g

食品組成成分

原小学校

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
1	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	
2	Feパテチョコレート	糖類(水あめ、砂糖)、カカオマス、加糖脱脂練乳、ココアパウダー、増粘剤(加工澱粉)、ヘム鉄、香料、乳化剤、仕込水	乳	
3	コンビネーションオムレツ	鶏卵、トマトケチャップ、玉ねぎ、ピーマン、かまぼこ、砂糖、プロセスチーズ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし、でん粉、粒状大豆たん白、豚肉、マーガリン、みりん、果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料、食塩、魚介エキス、香辛料、大豆油、加工デンプン、着色料製剤、pH調整剤、水	卵 牛肉 大豆 豚肉 乳 さば	
4	野菜いっぱい和風ドレッシングボトル	食用植物油脂、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	
5	まぐろ油漬けフレーク	キハダマグロ、大豆油、水、野菜エキス、食塩	大豆	
6	塩昆布	昆布、しょうゆ、たんぱく加水分解物、砂糖、昆布エキス、食塩、調味料(アミノ酸等)	小麦 大豆	
7	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
8	鯨竜田揚げ	鯨赤肉、馬鈴薯澱粉、醤油、砂糖、味醂、玉ねぎ、生姜	小麦 大豆	えび いか さけ さば
9	シークワサーゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークワサー果汁(濃縮還元)、水溶性食物繊維、砂糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、クエン酸鉄Na、香料		
10	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	
11	ノンオイル青じそドレッシングボトル	果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、発酵調味料、りんご、かつお節エキス、梅肉、レモン果汁、野菜エキス、ほたてエキス、青じそ、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素、ビタミンB1、(水)	りんご 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
12	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	
13	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
14	マカロニ	デュラム小麦のセモリナ	小麦	
15	山口県産チキンカツ	鶏肉、でん粉、食塩、植物油脂、パン粉、でん粉、コーンフラワー、小麦粉、加工でん粉、トレハロース、調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、乳化剤、微粒二酸化ケイ素、調整水	小麦 大豆 鶏肉	卵 乳 牛肉 豚肉
16	納豆	ひきわり大豆、納豆菌、納豆のたれ(砂糖、醤油、たんぱく加水分解物、食塩、かつおエキス、みりん、醸造酢、調味料(アミノ酸等)、酒精)	大豆 小麦	
17	食パン8枚切り	小麦粉、ショートニング、砂糖、イースト、食塩、乳等を主要原料とする食品、(調整水)	小麦 乳	卵
18	和風きんぴら包み焼き	鶏肉、たまねぎ、ごぼう、豆腐、鶏皮、粒状植物性たん白、小麦不使用しょうゆ、にんじん、砂糖、みりん、植物油、ぶどう糖、しょうがペースト、食塩、豚ゼラチン、酵母エキス、液状混合調味料、ごま、香辛料、水、加工デンプン、セルロース、凝固剤、安定剤(グァーガム)、ピロリン酸第二鉄	大豆 鶏肉 ゼラチン ごま	
19	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
20	白身魚とごぼうの団子	魚肉すり身、ごぼう、豆腐、でん粉、食塩、砂糖、コンブエキス、カツオブシエキス、しょうゆ、酵母エキス、調製水、(一部に小麦・大豆を含む)	小麦 大豆	
21	冷凍絹厚揚げ(ミニ)	豆乳、でん粉、ぶどう糖、揚げ油(植物油脂)、トレハロース、豆腐用凝固剤、水	大豆	

番号	食品名	組成成分	アレルゲン	コンタミ
22	いわしの梅煮	いわし、砂糖、しそ抽出液、しょうゆ、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、梅肉、食塩、水	小麦 大豆	
23	ブルーベリージャム	ブルーベリー、糖類(砂糖、水あめ)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、pH調整剤(クエン酸Na)、仕込水		
24	ウインナー	豚肉、澱粉、食塩、水あめ、香辛料、砂糖、食用油脂/カゼインNa、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na、K)、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(ステビア)、(一部に乳成分・豚肉を含む)	乳成分 豚肉	小麦 卵
25	煮込み用ミートボール	鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、でん粉(馬鈴薯)、酵母エキス、香辛料(ナツメグ、黒こしょう)、食塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄	小麦 鶏肉 豚肉	
26	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
27	ソフトチーズ	乳等を主要原料とする食品(ナチュラルチーズ、ショートニング、マルトデキストリン、乳清カルシウム、水、安定剤(加工デンプン)、乳化剤、酢酸Na、pH調整剤、グリシン、グリセリン脂肪酸エステル)	乳	
28	うどん	小麦粉、並塩	小麦	そば 卵 大豆
29	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	
30	平天	魚肉すり身、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、揚げ油(なたね油)、調味料(アミノ酸等)、キシロース、酵素製剤、水		えび かに
31	はんぺん(白)	魚肉、大豆油、砂糖、とろろ、食塩、発酵調味料、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、水 (一部に大豆・やまいもを含む)	大豆 やまいも	
32	月見団子(素甘2個入り)	上新粉、砂糖、でんぷん、酵素、着色料(クチナシ)、市水		小麦 大豆
33	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		
34	ビーフン	米		
35	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
36	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
37	黒糖ロール	小麦粉、ショートニング、上白糖、黒糖、イースト、黒糖加工品、食塩、着色料(カラメル、フラボノイド)、乳化剤、香料、ビタミンC、(調整水)	小麦	卵 乳成分 ごま
38	中華めん	小麦粉、食塩、水、加工デンプン、かんすい、いため油(米油)	小麦	

調味料組成成分

原小学校

品名	組成成分	アレルギー	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)、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、食用植物油脂、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	食用植物油脂、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	食用植物油脂、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	食用植物油脂、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