

献立台帳（アレルギー対応食）

令和8年度

葛川少年自然の家

★【朝食】ごはん（ハンバーグ）

料理／食品・規格		使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
＜主食＞ごはん															
	米(国産)	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	料理合計		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
＜主菜＞★鶏肉のケチャップソテー															
	鶏肉	60 g	68	11.4	3.0	0.0	0.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1
	塩	0.06 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	油	0.6 g	5	0.0	0.6	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	トマトケチャップ	6 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2
	砂糖	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		92	11.5	3.6	4.6	0.1	4	15	0.4	13	0.07	0.11	2	0.4
＜副菜＞ブロッコリーのおかか和え															
	ブロッコリー	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	14	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0
	人参	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	醤油	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5
	本みりん	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	だし	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	かつお節	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	17	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5
＜付け合わせ＞ポテトフライ															
	ポテトフライ	40 g	57	0.9	1.5	9.6	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	油	2 g	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	料理合計		75	0.9	3.5	9.6	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
＜汁物＞★わかめのみそ汁															
	わかめ	0.3 g	0	0.1	0.0	0.1	0.1	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	玉ねぎ	15 g	5	0.2	0.0	1.3	0.2	3	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0
	赤みそ	10 g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	9	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2
	だし	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.1
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		30	2.6	0.8	3.8	0.8	34	11	0.3	0	0.04	0.03	1	1.4
	小計		578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	66	2.4	212	0.25	0.25	48	2.5
＜1食合計＞															
	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	副食		236	19.2	8.2	24.8	5.3	81	43	1.6	212	0.17	0.23	48	2.5
	合計		578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	66	2.4	212	0.25	0.25	48	2.5

献立台帳（アレルギー対応食）

令和8年度

葛川少年自然の家

★【朝食】ごはん（グリルチキン）

料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
朝食															
<主食>ごはん															
米(国産)	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
料理合計		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
<主菜>★鶏肉のケチャップソテー															
鶏肉	60 g	68	11.4	3.0	0.0	0.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1	
塩	0.06 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
油	0.6 g	5	0.0	0.6	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
トマトケチャップ	6 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	
砂糖	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理合計		92	11.5	3.6	4.6	0.1	4	15	0.4	13	0.07	0.11	2	0.4	
<副菜>ブロッコリーのおかか和え															
ブロッコリー	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	14	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0	
人参	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
醤油	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	
本みりん	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
だし	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
かつお節	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理合計		39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	17	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5	
<付け合わせ>ポテトフライ															
ポテトフライ	40 g	57	0.9	1.5	9.6	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
油	2 g	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
料理合計		75	0.9	3.5	9.6	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
<汁物>★わかめのみそ汁															
わかめ	0.3 g	0	0.1	0.0	0.1	0.1	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
玉ねぎ	15 g	5	0.2	0.0	1.3	0.2	3	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	
赤みそ	10 g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	9	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2	
だし	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.1	
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理合計		30	2.6	0.8	3.8	0.8	34	11	0.3	0	0.04	0.03	1	1.4	
小計		578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	66	2.4	212	0.25	0.25	48	2.5	
<1食合計>															
主食			342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
副食			236	19.2	8.2	24.8	5.3	81	43	1.6	212	0.17	0.23	48	2.5
合計			578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	66	2.4	212	0.25	0.25	48	2.5

献立台帳（アレルギー対応食）

令和8年度
葛川少年自然の家
★【朝食】パン

料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
朝食															
<主食>★ごはん															
米(国産)	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
<主菜>★鶏肉のケチャップソテー															
鶏肉	60 g	68	11.4	3.0	0.0	0.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1	
塩	0.06 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
油	0.6 g	5	0.0	0.6	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
トマトケチャップ	6 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	
砂糖	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	92	11.5	3.6	4.6	0.1	4	15	0.4	13	0.07	0.11	2	0.4	
<副菜>ブロッコリーのおかか和え															
ブロッコリー	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	14	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0	
人参	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
醤油	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	
本みりん	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
だし	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
かつお節	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	17	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5	
<汁物>コンソメスープ															
玉ねぎ	20 g	7	0.2	0.0	1.7	0.3	3	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0	
人参	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	1	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	
ドライパセリ	0.1 g	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	
コンソメ	4 g	7	0.3	0.1	1.3	0.0	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	2.2	
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
塩	0.3 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	
こしょう	0.02 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	18	0.6	0.1	4.0	0.6	8	4	0.1	74	0.02	0.01	3	2.5	
<その他>★ジュース															
りんごジュース	210 g	97	0.4	0.0	23.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	97	0.4	0.0	23.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	小計	588	22.8	4.9	116.9	5.2	60	59	2.2	286	0.23	0.23	50	3.4	
<1食合計>															
	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	副食		246	16.7	4.0	39.3	4.7	55	36	1.4	286	0.15	0.21	50	3.4
	合計		588	22.8	4.9	116.9	5.2	60	59	2.2	286	0.23	0.23	50	3.4

献立台帳（アレルギー対応食）

令和8年度

葛川少年自然の家

★【昼食】カツカレー

料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
<主食>カレーライス															
米(国産)	120 g	410	7.3	1.1	93.1	0.6	6	28	1.0	0	0.10	0.02	0	0.0	
豚肉	20 g	40	3.7	2.9	0.0	0.0	1	4	0.1	1	0.13	0.05	0	0.0	
じゃが芋	45 g	27	0.8	0.0	7.8	4.0	2	9	0.2	0	0.04	0.01	13	0.0	
玉ねぎ	40 g	13	0.4	0.0	3.4	0.6	7	4	0.1	0	0.02	0.00	3	0.0	
人参	15 g	5	0.1	0.0	1.4	0.4	4	2	0.0	108	0.01	0.01	1	0.0	
油	3.4 g	31	0.0	3.4	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
カレールウ	20 g	104	1.1	6.8	9.5	0.7	9	0	0.4	0	0.01	0.01	0	1.9	
トマトケチャップ	3 g	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	
ウスターソース	3 g	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	
コンソメ	0.3 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理合計		637	13.4	14.2	116.9	6.3	29	48	1.8	110	0.31	0.10	17	2.5	
<主菜>★豚ソテー															
豚肉	1 枚	74	5.8	5.8	0.1	0.0	1	7	0.1	2	0.21	0.05	0	0.0	
塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
こしょう	0.02 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
油	0.3 g	3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理合計		77	5.8	6.1	0.1	0.0	1	7	0.1	2	0.21	0.05	0	0.1	
<副菜>コールスローサラダ															
キャベツ	35 g	7	0.5	0.1	1.8	0.6	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	0.0	
きゅうり	10 g	1	0.1	0.0	0.3	0.1	3	2	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	
人参	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	1	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	
マヨネーズタイプ(卵不使用)	10 g	56	0.0	5.9	0.8	0.0	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3	
料理合計		68	0.7	6.0	3.8	1.0	21	8	0.1	77	0.02	0.02	16	0.3	
小計		782	19.9	26.3	120.8	7.3	51	63	2.0	189	0.54	0.17	33	2.9	
<1食合計>															
主食		637	13.4	14.2	116.9	6.3	29	48	1.8	110	0.31	0.10	17	2.5	
副食		145	6.5	12.1	3.9	1.0	22	15	0.2	79	0.23	0.07	16	0.4	
合計		782	19.9	26.3	120.8	7.3	51	63	2.0	189	0.54	0.17	33	2.9	

献立台帳（アレルギー対応食）

令和8年度

葛川少年自然の家

★【夕食】メンチカツ

料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
<主食>ご飯															
米(国産)	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
<主菜>★鶏肉の照焼															
鶏肉	120 g	136	22.8	6.0	0.0	0.0	6	29	0.7	19	0.14	0.23	4	0.2	
油	1.2 g	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
砂糖	2.5 g	10	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
醤油	9.6 g	6	0.7	0.0	0.8	0.0	3	0	0.1	0	0.00	0.02	0	1.3	
本みりん	9.6 g	20	0.0	0.0	3.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理酒	4 g	4	0.0	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	料理合計	187	23.5	7.2	7.4	0.0	9	29	0.8	19	0.14	0.25	4	1.6	
<副菜>野菜ピーフン															
ピーフン	15 g	54	1.1	0.2	12.0	0.1	2	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	
玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	
人参	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
黒きくらげ	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
油	1.8 g	16	0.0	1.8	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
中華だし	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
こしょう	0.01 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	78	1.4	2.0	14.3	1.2	6	5	0.2	36	0.01	0.00	1	0.3	
<副菜>蒸しシューマイ															
しゅつまい	1 ケ	39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
	料理合計	39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
<副菜>切干大根とツナのマヨサラダ															
切干大根	12 g	36	1.2	0.1	8.4	2.6	60	19	0.4	0	0.04	0.02	3	0.1	
ツナフレーク	10 g	19	1.8	1.2	0.0	0.0	0	3	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	
コーン	5 g	5	0.2	0.1	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
マヨネーズタイプ(卵不使用)	5 g	28	0.0	2.9	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
ほん酢	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	
	料理合計	91	3.4	4.3	10.3	2.6	60	22	0.6	0	0.05	0.03	3	0.7	
<汁物>豆腐スープ															
豆腐	40 g	26	2.2	1.6	0.6	0.1	23	22	0.3	0	0.04	0.02	0	0.0	
太もやし	10 g	2	0.2	0.0	0.3	0.1	1	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0.0	
小松菜	5 g	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9	1	0.1	13	0.00	0.01	2	0.0	
中華だし	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	
醤油	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	35	3.1	1.7	1.7	0.3	33	24	0.4	13	0.04	0.04	3	0.8	
	小計	772	39.1	18.4	114.1	4.7	115	105	2.9	70	0.36	0.36	12	3.6	
<1食合計>			342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	副食		430	33.0	17.5	36.5	4.2	110	82	2.1	70	0.28	0.34	12	3.6
	合計		772	39.1	18.4	114.1	4.7	115	105	2.9	70	0.36	0.36	12	3.6