

献立台帳（通常食）

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)	
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>ハンバーグ															
ハンバーグ	1 ケ	120	6.5	7.6	5.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	
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	139	6.6	7.6	10.2	0.1	1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.8	
<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>麩とわかめのみそ汁															
おつゆ麩	2 g	8	0.6	0.1	1.1	0.1	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
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	38	3.2	0.9	4.9	0.9	35	12	0.4	0	0.04	0.03	1	1.4	
	小計	633	21.0	13.2	109.1	5.9	84	53	2.1	202	0.18	0.14	46	2.9	
<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		291	14.9	12.3	31.5	5.4	79	30	1.3	202	0.10	0.12	46	2.9
	合計		633	21.0	13.2	109.1	5.9	84	53	2.1	202	0.18	0.14	46	2.9

献立台帳（通常食）

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	
<副菜>グリルチキン															
グリルチキンステーキ	1/2 ケ	121	8.9	8.6	2.0	0.1	4	11	0.4	20	0.05	0.08	2	0.7	
	料理合計	121	8.9	8.6	2.0	0.1	4	11	0.4	20	0.05	0.08	2	0.7	
<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>麩とわかめのみそ汁															
おつゆ麩	2 g	8	0.6	0.1	1.1	0.1	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
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	38	3.2	0.9	4.9	0.9	35	12	0.4	0	0.04	0.03	1	1.4	
	小計	615	23.3	14.2	100.9	5.9	87	63	2.5	219	0.23	0.22	48	2.8	
<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		273	17.2	13.3	23.3	5.4	82	40	1.7	219	0.15	0.20	48	2.8
	合計		615	23.3	14.2	100.9	5.9	87	63	2.5	219	0.23	0.22	48	2.8

献立台帳（通常食）

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)
<主食>コッペパン															
	コッペパン(卵・乳なし)	1 ケ	213	5.7	4.3	37.7	1.3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7
	料理合計		213	5.7	4.3	37.7	1.3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7
<主食>マーガリン															
	マーガリン	7 g	53	0.0	5.8	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	料理合計		53	0.0	5.8	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
<主菜>ハンバーグ															
	ハンバーグ	1 ケ	120	6.5	7.6	5.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
	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		139	6.6	7.6	10.2	0.1	1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.8
<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>牛乳															
	牛乳	206 g	136	6.8	7.8	9.9	0.0	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2
	料理合計		136	6.8	7.8	9.9	0.0	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2
	小計		598	23.9	25.9	68.6	6.0	280	43	1.0	354	0.16	0.41	50	4.8
<1食合計>															
	主食		266	5.7	10.1	37.7	1.3	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8
	副食		332	18.2	15.8	30.9	4.7	279	43	1.0	354	0.16	0.41	50	4.0
	合計		598	23.9	25.9	68.6	6.0	280	43	1.0	354	0.16	0.41	50	4.8

献立台帳（通常食）

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)	
昼食	<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>トンカツ														
		豚ロース(トンカツ衣付)	1 枚	143	8.2	7.4	10.7	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
		油	6 g	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計		197	8.2	13.4	10.7	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
		<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		902	22.3	33.6	131.4	7.3	50	56	1.9	187	0.33	0.12	33	3.4
		<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		265	8.9	19.4	14.5	1.0	21	8	0.1	77	0.02	0.02	16	0.9	
	合計		902	22.3	33.6	131.4	7.3	50	56	1.9	187	0.33	0.12	33	3.4	

献立台帳（通常食）

令和8年度

葛川少年自然の家

【昼食】中華丼

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>中華丼															
米(国産)	110 g	376	6.7	1.0	85.4	0.6	6	25	0.9	0	0.09	0.02	0	0.0	
豚肉	40 g	80	7.4	5.8	0.1	0.0	2	8	0.2	2	0.26	0.09	1	0.0	
白菜	60 g	8	0.5	0.1	1.9	0.8	26	6	0.2	5	0.02	0.02	11	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	
たけのこ	15 g	5	0.5	0.0	0.8	0.5	3	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.0	
小松菜	10 g	1	0.2	0.0	0.2	0.2	17	1	0.3	26	0.01	0.01	4	0.0	
油	4.5 g	41	0.0	4.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
中華だし	3 g	8	0.8	0.1	1.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	1.1	
料理酒	0.8 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
醤油	3.2 g	2	0.2	0.0	0.3	0.0	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	
塩	0.4 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	
水	130 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
でん粉	6.4 g	21	0.0	0.0	5.2	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理合計		550	16.4	11.5	96.9	2.7	63	46	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0	
<副菜>野菜コロッケ															
野菜コロッケ	1 ケ	71	2.3	1.0	15.0	3.2	6	11	0.3	11	0.05	0.01	8	0.4	
油	9 g	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
料理合計		152	2.3	10.0	15.0	3.2	6	11	0.3	11	0.05	0.01	8	0.4	
<汁物>わかめスープ															
わかめ	1 g	1	0.2	0.0	0.4	0.4	8	4	0.1	2	0.00	0.00	0	0.2	
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	
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		10	0.9	0.1	1.9	0.6	10	5	0.1	2	0.00	0.00	1	1.0	
小計		712	19.6	21.6	113.8	6.5	79	62	2.1	190	0.45	0.17	27	3.4	
<1食合計>															
主食		550	16.4	11.5	96.9	2.7	63	46	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0	
副食		162	3.2	10.1	16.9	3.8	16	16	0.4	13	0.05	0.01	9	1.4	
合計		712	19.6	21.6	113.8	6.5	79	62	2.1	190	0.45	0.17	27	3.4	

献立台帳（通常食）

令和8年度

葛川少年自然の家

【昼食】豚丼

	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)	
昼食	<主食>豚丼															
		米(国産)	110 g	376	6.7	1.0	85.4	0.6	6	25	0.9	0	0.09	0.02	0	0.0
		豚肉	80 g	161	14.8	11.7	0.2	0.0	3	17	0.4	4	0.53	0.18	2	0.1
		玉ねぎ	80 g	26	0.8	0.1	6.7	1.2	14	7	0.2	0	0.03	0.01	6	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
		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
		醤油	14.4 g	9	1.1	0.0	1.1	0.0	4	0	0.2	0	0.01	0.02	0	2.0
		本みりん	7.2 g	15	0.0	0.0	2.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理酒	3 g	3	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
		だし	1 g	4	0.8	0.1	0.0	0.0	13	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0
		水	50 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		611	24.3	12.9	100.9	2.2	44	51	1.7	112	0.67	0.25	9	2.2
		<副菜>野菜コロッケ														
		野菜コロッケ	1 ケ	71	2.3	1.0	15.0	3.2	6	11	0.3	11	0.05	0.01	8	0.4
		油	9 g	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計		152	2.3	10.0	15.0	3.2	6	11	0.3	11	0.05	0.01	8	0.4
		<汁物>わかめスープ														
		わかめ	1 g	1	0.2	0.0	0.4	0.4	8	4	0.1	2	0.00	0.00	0	0.2
		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
		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		10	0.9	0.1	1.9	0.6	10	5	0.1	2	0.00	0.00	1	1.0	
	小計		773	27.5	23.0	117.8	6.0	60	67	2.1	125	0.72	0.26	18	3.6	
	<1食合計>															
	主食		611	24.3	12.9	100.9	2.2	44	51	1.7	112	0.67	0.25	9	2.2	
	副食		162	3.2	10.1	16.9	3.8	16	16	0.4	13	0.05	0.01	9	1.4	
	合計		773	27.5	23.0	117.8	6.0	60	67	2.1	125	0.72	0.26	18	3.6	

献立台帳（通常食）

令和8年度

葛川少年自然の家

【夕食】鶏の唐揚げ

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>鶏の唐揚げ															
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	
しょうが	3 g	1	0.0	0.0	0.3	0.1	1	0	0.0	0	0.00	0.00	21	0.0	
醤油	6 g	4	0.5	0.0	0.5	0.0	2	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.8	
でん粉	10 g	33	0.0	0.0	8.2	0.0	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
油	6 g	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	228	23.3	12.0	9.0	0.1	10	30	0.9	19	0.14	0.24	25	1.0	
<副菜>野菜ピーマン															
ピーマン	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															
しゅうまい	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	
ぼん酢	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	813	38.9	23.2	115.7	4.8	116	106	3.0	70	0.36	0.35	33	3.0	
<1食合計>			813	38.9	23.2	115.7	4.8	116	106	3.0	70	0.36	0.35	33	3.0
	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		471	32.8	22.3	38.1	4.3	111	83	2.2	70	0.28	0.33	33	3.0
	合計		813	38.9	23.2	115.7	4.8	116	106	3.0	70	0.36	0.35	33	3.0

献立台帳（通常食）

令和8年度

葛川少年自然の家

【夕食】豚じゃが&白身魚フライ

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>豚じゃが															
豚肉	40 g	80	7.4	5.8	0.1	0.0	2	8	0.2	2	0.26	0.09	1	0.0	
じゃが芋	50 g	30	0.9	0.1	8.7	4.5	2	10	0.2	0	0.05	0.02	14	0.0	
玉ねぎ	30 g	10	0.3	0.0	2.5	0.5	5	3	0.1	0	0.01	0.00	2	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	
つきこんにゃく	10 g	1	0.0	0.0	0.2	0.2	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
さやいんげん	5 g	1	0.1	0.0	0.3	0.1	3	1	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	
油	2 g	18	0.0	2.0	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	
本みりん	2.5 g	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
醤油	5 g	3	0.4	0.0	0.4	0.0	2	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	
水	60 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	163	9.2	7.9	17.0	5.7	22	24	0.6	112	0.33	0.14	18	0.7	
<副菜>白身魚フライ															
白身魚フライ	1 ケ	80	7.1	0.9	10.6	0.5	8	12	0.2	3	0.04	0.04	1	0.7	
油	6 g	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	134	7.1	6.9	10.6	0.5	8	12	0.2	3	0.04	0.04	1	0.7	
<副菜>野菜ピーマン															
ピーマン	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>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	
ぼん酢	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	843	30.3	23.7	131.5	10.8	134	110	2.8	164	0.55	0.27	26	3.2	
<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		501	24.2	22.8	53.9	10.3	129	87	2.0	164	0.47	0.25	26	3.2	
合計		843	30.3	23.7	131.5	10.8	134	110	2.8	164	0.55	0.27	26	3.2	

献立台帳（通常食）

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>メンチカツ															
メンチカツ	1 ケ	216	11.2	8.6	23.4	2.5	46	38	1.2	4	0.12	0.05	1	1.3	
油	12 g	108	0.0	12.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
トマトケチャップ	8 g	9	0.1	0.0	2.2	0.1	1	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.3	
ウスターソース	5 g	5	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	
本みりん	7 g	15	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	353	11.3	20.6	29.4	2.6	47	39	1.2	7	0.12	0.05	2	2.1	
<副菜>野菜ビーフン															
ビーフン	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															
しゅうまい	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	938	26.9	31.8	136.1	7.3	153	115	3.3	58	0.34	0.16	10	4.1	
<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	596	20.8	30.9	58.5	6.8	148	92	2.5	58	0.26	0.14	10	4.1
		合計	938	26.9	31.8	136.1	7.3	153	115	3.3	58	0.34	0.16	10	4.1

献立台帳（通常食）

令和8年度

葛川少年自然の家

【野外食】カレーライス

	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)	
野外食	<主食>カレーライス															
		米(国産)	130 g	445	7.9	1.2	100.9	0.7	7	30	1.0	0	0.10	0.03	0	0.0
		豚肉	40 g	80	7.4	5.8	0.1	0.0	2	8	0.2	2	0.26	0.09	1	0.0
		じゃが芋	70 g	41	1.3	0.1	12.1	6.2	3	13	0.3	0	0.06	0.02	20	0.0
		玉ねぎ	60 g	20	0.6	0.1	5.0	0.9	10	5	0.2	0	0.02	0.01	4	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
		油	5 g	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		カレールウ	30 g	156	1.7	10.2	14.3	1.0	13	0	0.6	1	0.01	0.01	0	2.9
		料理合計		794	19.0	22.4	134.3	9.4	41	58	2.3	147	0.46	0.17	26	2.9
野外食	<デザート>りんごゼリー															
		りんごゼリー	1 ケ	53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1
		料理合計		53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1
	小計		847	19.0	22.4	147.5	9.6	101	59	3.5	147	0.47	0.18	37	3.0	
<1食合計>	主食		794	19.0	22.4	134.3	9.4	41	58	2.3	147	0.46	0.17	26	2.9	
	副食		53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1	
	合計		847	19.0	22.4	147.5	9.6	101	59	3.5	147	0.47	0.18	37	3.0	

献立台帳（通常食）

令和8年度

葛川少年自然の家

【野外食】きのこご飯

	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)	
野外食	<主食>きのこご飯															
	米(国産)	130 g	445	7.9	1.2	100.9	0.7	7	30	1.0	0	0.10	0.03	0	0.0	
	油揚げ	20 g	75	4.7	6.9	0.1	0.3	62	30	0.6	0	0.01	0.01	0	0.0	
	まいたけ	20 g	4	0.4	0.1	0.9	0.7	0	2	0.0	0	0.02	0.04	0	0.0	
	しめじ	20 g	4	0.5	0.1	1.0	0.7	0	2	0.1	0	0.03	0.03	0	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	3.33 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0	0.0	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	
	料理酒	1.2 g	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計		541	13.9	8.3	105.7	3.0	76	66	1.7	144	0.17	0.13	1	0.5
	<汁物>豚汁															
	豚肉	10 g	20	1.9	1.5	0.0	0.0	0	2	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	
	里芋	20 g	14	0.4	0.0	3.2	0.4	4	4	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0	
	大根	25 g	4	0.1	0.0	1.0	0.4	6	3	0.1	0	0.01	0.00	3	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	
	青ねぎ	3 g	1	0.1	0.0	0.2	0.1	2	1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.0	
	赤みそ	8.8 g	17	0.9	0.5	2.1	0.5	7	8	0.3	0	0.03	0.01	0	1.1	
	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		66	4.7	2.2	7.4	1.7	43	19	0.6	77	0.13	0.06	6	1.2
	<デザート>りんごゼリー															
	りんごゼリー	1 ケ	53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1	
		料理合計		53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1
	小 計		660	18.6	10.5	126.3	4.9	179	86	3.5	221	0.31	0.20	18	1.8	
<1食合計>	主食		541	13.9	8.3	105.7	3.0	76	66	1.7	144	0.17	0.13	1	0.5	
	副食		119	4.7	2.2	20.6	1.9	103	20	1.8	77	0.14	0.07	17	1.3	
	合計		660	18.6	10.5	126.3	4.9	179	86	3.5	221	0.31	0.20	18	1.8	