

## 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	アレルギー	原材料
朝食	<主食>ごはん 米（無洗米）（ブレンド米）	100 g		米
	<主菜>ハンバーグ			
	ハンバーグ 60g（ゼンチク販売）	1 ケ	小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉	鶏肉・粒状植物性たん白・たまねぎ・パン粉・牛脂・しょうゆ・砂糖・食塩・赤ワイン・香辛料・植物油脂・調味料（アミノ酸等）・リン酸塩（Na）（一部に小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・大豆を含む）
	トマトケチャップ（チューブ） （キッコーマン食品）	6 g		トマト・糖類（ぶどう糖果糖液糖・砂糖）・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料
	砂糖 上白	3 g		原料糖
	<副菜>ブロッコリーのおかか和え			
	ブロッコリー（冷凍） ミニ	80 g		ブロッコリー
	人参	20 g		人参
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）
	本みりん（ミツカン）	1.2 g		もち米（越南産・国産）・米こうじ（越南産米・国産米）・糖類（国内製造）・醸造アルコール
	水	18 g		
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	さば	さば節（国内製造）・いわし節・かつお節・かつお・まぐろエキス・むろ節・そうだかつお節・酵母エキス
	花かつお（マルハチ村松）	0.6 g		かつおのふし（国内製造）
	<付け合わせ>ポテトフライ			
	ポテトフライ（シューストリック）（交洋）	40 g	小麦	じゃがいも・パーム油・ぶどう糖（小麦を含む）・ピロリン酸Na
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	食塩	0.1 g		海水
	<汁物>麩とわかめのみそ汁			
	おつゆ麩（隆光）	2 g	小麦	小麦粉・小麦たんぱく・酸化防止剤（ビタミンE）
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.3 g		湯通し塩蔵わかめ
	玉ねぎ	15 g		玉葱
	赤みそ（ハナマルキ）	10 g	大豆	大豆（輸入）・米・食塩
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	さば	さば節（国内製造）・いわし節・かつお節・かつお・まぐろエキス・むろ節・そうだかつお節・酵母エキス
水	200 g			

## 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	アレルギー	原材料
朝食	<主食>ごはん 米（無洗米）（ブレンド米）	100 g		米
	<主菜>グリルチキン			
	グリルチキン（ステーキ） 120g（ニチレイフーズ）	1/2 ケ	小麦・卵・乳・ 大豆・鶏肉	鶏肉（もも）・小麦粉・植物油・しょうが ペースト・酒・食塩・粉末卵白・粉あめ・ 粉末状植物性たん白・香辛料・米粉・揚げ 油（パーム油）・加工でん粉・ポリリン酸 Na・キシロース（一部に小麦・卵・乳成分・ 大豆・鶏肉を含む）
	<副菜>ブロッコリーのおかか和え			
	ブロッコリー（冷凍） ミニ	80 g		ブロッコリー
	人参	20 g		人参
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料 （安息香酸Na）
	本みりん（ミツカン）	1.2 g		もち米（越南産・国産）・米こうじ（越南産 米・国産米）・糖類（国内製造）・醸造アル コール
	水	18 g		
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	さば	さば節（国内製造）・いわし節・かつお 節・かつお・まぐろエキス・むろ節・そうだ かつお節・酵母エキス
	花かつお（マルハチ村松）	0.6 g		かつおのふし（国内製造）
	<付け合わせ>ポテトフライ			
	ポテトフライ（シュースリグ）（交洋）	40 g	小麦	じゃがいも・パーム油・ぶどう糖（小麦を 含む）・ピロリン酸Na
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	食塩	0.1 g		海水
	<汁物>麩とわかめのみそ汁			
	おつゆ麩（隆光）	2 g	小麦	小麦粉・小麦たんぱく・酸化防止剤（ビタ ミンE）
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.3 g		湯通し塩蔵わかめ
	玉ねぎ	15 g		玉葱
	赤みそ（ハナマルキ）	10 g	大豆	大豆（輸入）・米・食塩
だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	さば	さば節（国内製造）・いわし節・かつお 節・かつお・まぐろエキス・むろ節・そうだ かつお節・酵母エキス	
水	200 g			

## 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	アレルギー	原材料
朝食	<主食>コッペパン			
	コッペパン（卵・乳なし） 70g（ジェフサ）	1 ケ	小麦	小麦粉（国内製造）・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・ショートニング・パン酵母・食塩（一部に小麦を含む）
	<主食>マーガリン			
	マーガリン（有塩） 給食(7g) （マリンフード）	7 g	乳・大豆	食用植物油脂・食用精製加工油脂・食塩・クリーム・粉乳・乳化剤・香料・ビタミンA・着色料（カロテン）原材料の一部に大豆を含む
	<主菜>ハンバーグ			
	ハンバーグ 60g（ゼンチク販売）	1 ケ	小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉	鶏肉・粒状植物性たん白・たまねぎ・パン粉・牛脂・しょうゆ・砂糖・食塩・赤ワイン・香辛料・植物油脂・調味料（アミノ酸等）・リン酸塩（Na）（一部に小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・大豆を含む）
	トマトケチャップ（チューブ） （キッコーマン食品）	6 g		トマト・糖類（ぶどう糖果糖液糖・砂糖）・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料
	砂糖 上白	3 g		原料糖
	<副菜>ブロッコリーのおかか和え			
	ブロッコリー（冷凍） ミニ	80 g		ブロッコリー
	人参	20 g		人参
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）
	本みりん（ミツカン）	1.2 g		もち米（越南産・国産）・米こうじ（越南産米・国産米）・糖類（国内製造）・醸造アルコール
	水	18 g		
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	さば	さば節（国内製造）・いわし節・かつお節・かつお・まぐろエキス・むろ節・そうだかつお節・酵母エキス
	花かつお（マルハチ村松）	0.6 g		かつおのふし（国内製造）
	<汁物>コンソメスープ			
	玉ねぎ	20 g		玉葱
	人参	10 g		人参
	パセリ（乾）（エスピー食品）	0.1 g		パセリ
	コンソメ（理研）	4 g	牛肉・大豆	食塩・デキストリン・砂糖・たん白加水分解物・食用植物油脂・野菜エキスパウダー・ビーフエキスパウダー・香辛料・調味料（アミノ酸等）・カラメル色素・香料（一部に牛肉・大豆を含む）
	水	200 g		
	食塩	0.3 g		海水
こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.02 g		コーンフラワー・米粉・胡椒・唐辛子	
<その他>牛乳				
無調整牛乳（200ml）（日本酪農）	206 g	乳	生乳100%（国産）	

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	アレルギー	原材料
昼食	<主食>カレーライス			
	米（無洗米）（ブレンド米）	120 g		米
	豚小間肉（かしら）	20 g	豚肉	豚かしら肉
	じゃが芋（メークイン）	45 g		メークイン
	玉ねぎ	40 g		玉葱
	人参	15 g		人参
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	3.4 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	カレールウ（甘口） とろける（エスビー食品）	20 g	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも	食用油脂（パーム油、なたね油）・小麦粉・砂糖・食塩・でん粉・カレー粉・ポテトフレーク・ポークパウダー・白菜エキスパウダー・さつまいもパウダー・香辛料・野菜ペースト（大豆油・なたね油・玉ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・やまいも・モロヘイヤ・脱脂大豆）・ミルポフパウダー（デキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソテードオニオン・人参エキス・セロリ・その他）・ローストキャベツパウダー・酵母エキス・調味料（アミノ酸）・カラメル色素・酸味料・乳化剤（一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、やまいもを含む）
	トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	3 g		トマト・糖類（ぶどう糖果糖液糖・砂糖）・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料
	ウスターソース（小）マイルド（カゴメ）	3 g	大豆・りんご	野菜・果実（トマト・たまねぎ・りんご・その他）・醸造酢（国内製造）・糖類（砂糖・ぶどう糖）・食塩・アミノ酸液・香辛料（一部に大豆・りんごを含む）
	コンソメ（理研）	0.3 g	牛肉・大豆	食塩・デキストリン・砂糖・たん白加水分解物・食用植物油脂・野菜エキスパウダー・ビーフエキスパウダー・香辛料・調味料（アミノ酸等）・カラメル色素・香料（一部に牛肉・大豆を含む）
	水	200 g		
	<主菜>トンカツ			
	豚ロース（トンカツ衣付） 60g（ケイハン）	1 枚	小麦・乳・大豆・豚肉	豚ロース肉・衣（パン粉・大豆粉・食用油脂）・食塩・増粘剤（加工でんぷん、増粘多糖類）・pH調整剤・グリシン・香料・カロテノイド色素（一部に小麦・乳成分・大豆・豚肉を含む）
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	6 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
<副菜>コールスローサラダ				
キャベツ	35 g		キャベツ	
きゅうり	10 g		きゅうり	
人参	10 g		人参	
マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	10 g		食用植物油脂（国内製造）・醸造酢・還元水飴・食塩・濃縮洋梨果汁・濃縮にんじん汁・野菜エキス・酵母エキス・加工でん粉・増粘剤（キサンタンガム）・調味料（アミノ酸）・カロテン色素・香辛料	

## 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	アレルギー	原材料
昼食	<b>&lt;主食&gt;中華丼</b>			
	米（無洗米）（ブレンド米）	110 g		米
	豚小間肉（かしら）	40 g	豚肉	豚かしら肉
	白菜	60 g		白菜
	人参	20 g		人参
	たけのこ（水煮） ホール	15 g		たけのこ・pH調整剤（クエン酸）
	小松菜	10 g		小松菜
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	4.5 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	3 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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
	酒（料理用）（ジェフサ）	0.8 g		醸造調味料（米・アルコール・食塩・米こうじ）・アルコール・水あめ・食塩・クエン酸
	うす口醤油（ヤマサ醤油）	3.2 g	小麦・大豆	食塩（メキシコ製造又はオーストラリア製造）・脱脂加工大豆・小麦・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢（小麦を含む）・米・大豆・アルコール
	食塩	0.4 g		海水
	水	130 g		
	でん粉 片栗粉（コサカ）	6.4 g		馬鈴薯澱粉
	<b>&lt;副菜&gt;野菜コロッケ</b>			
	野菜コロッケ 60g（ジェフサ）	1 ケ	小麦・大豆	じゃがいも・衣（パン粉・小麦粉・でん粉・食塩）・コーン・たまねぎ・にんじん・砂糖・乾燥マッシュポテト・グリーンピース・食塩・大豆油・香辛料・調味料（アミノ酸）・増粘剤（グァーガム）・乳化剤・着色料（カロチノイド）（一部に小麦・大豆を含む）
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	9 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	<b>&lt;汁物&gt;わかめスープ</b>			
	わかめ（乾）（ジェフサ）	1 g		湯通し塩蔵わかめ
	玉ねぎ	10 g		玉葱
中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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	
濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）	
水	200 g			

## 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	アレルギー	原材料
昼食	<主食>豚丼			
	米（無洗米）（ブレンド米）	110 g		米
	豚小間肉（かしら）	80 g	豚肉	豚かしら肉
	玉ねぎ	80 g		玉葱
	人参	15 g		人参
	砂糖 上白	3 g		原料糖
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	14.4 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）
	本みりん（ミツカン）	7.2 g		もち米（越南産・国産）・米こうじ（越南産米・国産米）・糖類（国内製造）・醸造アルコール
	酒（料理用）（ジェフサ）	3 g		醸造調味料（米・アルコール・食塩・米こうじ）・アルコール・水あめ・食塩・クエン酸
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1 g	さば	さば節（国内製造）・いわし節・かつお節・かつお・まぐろエキス・むろ節・そうだかつお節・酵母エキス
	水	50 g		
	<副菜>野菜コロッケ			
	野菜コロッケ 60g（ジェフサ）	1 ケ	小麦・大豆	じゃがいも・衣（パン粉・小麦粉・でん粉・食塩）・コーン・たまねぎ・にんじん・砂糖・乾燥マッシュポテト・グリーンピース・食塩・大豆油・香辛料・調味料（アミノ酸）・増粘剤（グァーガム）・乳化剤・着色料（カロチノイド）（一部に小麦・大豆を含む）
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	9 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	<汁物>わかめスープ			
	わかめ（乾）（ジェフサ）	1 g		湯通し塩蔵わかめ
	玉ねぎ	10 g		玉葱
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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
濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）	
水	200 g			

# 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	アレルギー	原材料
夕食	<主食>ご飯			
	米（無洗米）（ブレンド米）	100 g		米
	<主菜>鶏の唐揚げ			
	鶏もも（皮なし）（25-35g）（スターゼン）	120 g	鶏肉	皮無し鶏もも
	おろししょうが（エスピー食品）	3 g		しょうが・醸造酢・食塩・加工デンプン・ アルコール・セルロース・酸化防止剤（ビタミンC）・増粘剤（キサンタン）・乳酸・香料・水
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	6 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）
	でん粉 片栗粉（コサカ）	10 g		馬鈴薯澱粉
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	6 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	<副菜>野菜ビーフン			
	ビーフン（丸松）	15 g		コーンスターチ・米・糊料（ポリアクリル酸Na・CMC-Na）・リン酸塩（Na）・乳化剤
	玉ねぎ	10 g		玉葱
	人参	5 g		人参
	きくらげ（黒）スライス	1 g		裏白木耳
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.8 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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
	食塩	0.1 g		海水
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.01 g		コーンフラワー・米粉・胡椒・唐辛子
	<副菜>蒸しシューマイ			
	しゅうまい 18g(ポーク)（味の素）	1 ヶ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	食肉（豚肉・鶏肉）・野菜（たまねぎ・グリーンピース）・豚脂・でん粉・砂糖・清酒・しょうゆ・食塩・がらスープ・香辛料・皮（小麦粉・なたね油・大豆粉）・調味料（アミノ酸等）・加工でん粉
	<副菜>切干大根とツナの Mayo サラダ			
	切干大根	12 g		大根
	ツナフレーク ライト(中)（ジェフサ）	10 g	大豆	まぐろ・大豆油・野菜エキス・食塩・調味料（アミノ酸等）
	コーン（冷凍）（神栄）	5 g		とうもろこし
	マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	5 g		食用植物油（国内製造）・醸造酢・還元水飴・食塩・濃縮洋梨果汁・濃縮にんじん汁・野菜エキス・酵母エキス・加工でん粉・増粘剤（キサンタンガム）・調味料（アミノ酸）・カロテン色素・香辛料
	ぼん酢（ジェフサ）	5 g	小麦・大豆	しょうゆ（国内製造）・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・濃縮かんきつ果汁・調味料（アミノ酸等）・酸味料・香料（一部に小麦・大豆を含む）
	<汁物>豆腐スープ			
	絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	40 g	大豆	丸大豆・硫酸カルシウム（凝固剤）・塩化マグネシウム（にがり）・炭酸カルシウム（消包剤）・水
太もやし	10 g		緑豆もやし	
小松菜	5 g		小松菜	
中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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	
濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）	
水	200 g			

# 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	アレルギー	原材料
夕 食	<主食>ご飯			
	米（無洗米）（ブレンド米）	100 g		米
	<主菜>豚じゃが			
	豚小間肉（かしら）	40 g	豚肉	豚かしら肉
	じゃが芋（メイクイン）	50 g		メイクイン
	玉ねぎ	30 g		玉葱
	人参	15 g		人参
	つきこんにゃく（黒）（津田食品）	10 g		こんにゃく精粉・水酸化カルシウム・海藻粉・水分
	いんげん（冷凍）	5 g		インゲン
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	砂糖 上白	2.5 g		原料糖
	本みりん（ミツカン）	2.5 g		もち米（越南産・国産）・米こうじ（越南産米・国産米）・糖類（国内製造）・醸造アルコール
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	5 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）
	水	60 g		
	<副菜>白身魚フライ			
	白身魚フライ 60g（石光）	1 ケ	小麦・大豆	たら（ブルーホワイティング）・白パン粉・バター液・小麦粉・小麦でん粉・食塩・調味料（アミノ酸）・増粘剤（グァーガム）・水・打ち粉（小麦粉）
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	6 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	<副菜>野菜ビーフン			
	ビーフン（丸松）	15 g		コーンスターチ・米・糊料（ポリアクリル酸Na・CMC-Na）・リン酸塩（Na）・乳化剤
	玉ねぎ	10 g		玉葱
	人参	5 g		人参
	きくらげ（黒）スライス	1 g		裏白木耳
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.8 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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
	食塩	0.1 g		海水
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.01 g		コーンフラワー・米粉・胡椒・唐辛子
	<副菜>切干大根とツナの Mayo サラダ			
	切干大根	12 g		大根
	ツナフレーク ライト（中）（ジェフサ）	10 g	大豆	まぐろ・大豆油・野菜エキス・食塩・調味料（アミノ酸等）
	コーン（冷凍）（神栄）	5 g		とうもろこし
	マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	5 g		食用植物油（国内製造）・醸造酢・還元水飴・食塩・濃縮洋梨果汁・濃縮にんじん汁・野菜エキス・酵母エキス・加工でん粉・増粘剤（キサンタンガム）・調味料（アミノ酸）・カロテン色素・香辛料
	ぼん酢（ジェフサ）	5 g	小麦・大豆	しょうゆ（国内製造）・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・濃縮かんきつ果汁・調味料（アミノ酸等）・酸味料・香料（一部に小麦・大豆を含む）
	<汁物>豆腐スープ			
	絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	40 g	大豆	丸大豆・硫酸カルシウム（凝固剤）・塩化マグネシウム（にがり）・炭酸カルシウム（消包剤）・水
	太もやし	10 g		緑豆もやし
	小松菜	5 g		小松菜
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）
水	200 g			

## 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	アレルギー	原材料
夕食	<主食>ご飯 米（無洗米）（ブレンド米）	100 g		米
	<主菜>メンチカツ			
	メンチカツ 120g （ニチレイフーズ）	1 ケ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉・たまねぎ・つなぎ（パン粉・でん粉・粉末状植物性たん白）・粒状植物性たん白・豚脂・砂糖・中濃ソース・しょうゆ・食塩・粉末しょうゆ・ラード・デキストリン・香辛料・ポークエキス・たん白加水分解物・香味油・酵母エキス・【衣】パン粉（国内製造）・植物油脂・小麦粉・粉末状植物性たん白・デキストリン・粉末卵白・加工でん粉・調味料（アミノ酸等）・増粘剤（キサンタンガム）・着色料（カロチノイド）・水
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	12 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	トマトケチャップ（チューブ） （キッコーマン食品）	8 g		トマト・糖類（ぶどう糖果糖液糖・砂糖）・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料
	ウスターソース（小）マイルド （カゴメ）	5 g	大豆・りんご	野菜・果実（トマト・たまねぎ・りんご・その他）・醸造酢（国内製造）・糖類（砂糖・ぶどう糖）・食塩・アミノ酸液・香辛料（一部に大豆・りんごを含む）
	本みりん（ミツカン）	7 g		もち米（越南産・国産）・米こうじ（越南産米・国産米）・糖類（国内製造）・醸造アルコール
	<副菜>野菜ビーフン			
	ビーフン（丸松）	15 g		コーンスターチ・米・糊料（ポリアクリル酸Na・CMC-Na）・リン酸塩（Na）・乳化剤
	玉ねぎ	10 g		玉葱
	人参	5 g		人参
	きくらげ（黒）スライス	1 g		裏白木耳
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.8 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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
	食塩	0.1 g		海水
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.01 g		コーンフラワー・米粉・胡椒・唐辛子
	<副菜>蒸しシューマイ			
	しゅうまい 18g(ポーク)（味の素）	1 ケ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	食肉（豚肉・鶏肉）・野菜（たまねぎ・グリーンピース）・豚脂・でん粉・砂糖・清酒・しょうゆ・食塩・がらスープ・香辛料・皮（小麦粉・なたね油・大豆粉）・調味料（アミノ酸等）・加工でん粉
	<副菜>切干大根とツナの Mayo サラダ			
	切干大根	12 g		大根
	ツナフレーク ライト(中)（ジェフサ）	10 g	大豆	まぐろ・大豆油・野菜エキス・食塩・調味料（アミノ酸等）
	コーン（冷凍）（神栄）	5 g		とうもろこし
	マヨネーズタイプ（卵不使用） （マヨドレ）（日清オイリオ）	5 g		食用植物油脂（国内製造）・醸造酢・還元水飴・食塩・濃縮洋梨果汁・濃縮にんじん汁・野菜エキス・酵母エキス・加工でん粉・増粘剤（キサンタンガム）・調味料（アミノ酸）・カロテン色素・香辛料
	ぼん酢（ジェフサ）	5 g	小麦・大豆	しょうゆ（国内製造）・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・濃縮かんきつ果汁・調味料（アミノ酸等）・酸味料・香料（一部に小麦・大豆を含む）
	<汁物>豆腐スープ			
	絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	40 g	大豆	丸大豆・硫酸カルシウム（凝固剤）・塩化マグネシウム（にがり）・炭酸カルシウム（消包剤）・水
太もやし	10 g		緑豆もやし	
小松菜	5 g		小松菜	
中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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	
濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）	
水	200 g			

# 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	アレルギー	原材料
野外食	<主食>カレーライス			
	米（無洗米）（ブレンド米）	130 g		米
	豚小間肉（かしら）	40 g	豚肉	豚かしら肉
	じゃが芋（メイクイン）	70 g		メイクイン
	玉ねぎ	60 g		玉葱
	人参	20 g		人参
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	5 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	水	200 g		
	カレールウ（甘口） とろける（エスビー食品）	30 g	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも	食用油脂（パーム油、なたね油）・小麦粉・砂糖・食塩・でん粉・カレー粉・ポテトフレーク・ポークパウダー・白菜エキスパウダー・さつまいもパウダー・香辛料・野菜ペースト（大豆油・なたね油・玉ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・やまいも・モロヘイヤ・脱脂大豆）・ミルポワパウダー（デキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソテードオニオン・人参エキス・セロリ・その他）・ローストキャベツパウダー・酵母エキス・調味料（アミノ酸）・カラメル色素・酸味料・乳化剤（一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、やまいもを含む）
	<デザート>りんごゼリー			
りんごゼリー 50g(鉄・Ca) (ヤヨイサンフーズ)	1 ケ	りんご	りんご果汁（国内製造）・糖類（ぶどう糖）・水あめ・グラニュー糖・砂糖・ゲル化剤（増粘多糖類）・加工デンプン・乳酸Ca・酸味料・香料・クエン酸鉄Na・ビタミンC（一部にりんごを含む）	

## 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	アレルギー	原材料
野外食	<主食>きのこご飯			
	米（無洗米）（ブレンド米）	130 g		米
	油揚げ（15g）冷凍（ジェフサ）	20 g	大豆	大豆（カナダ又はアメリカ）・植物油・凝固剤
	まいたけ	20 g		まいたけ
	しめじ	20 g		ほんしめじ
	人参	20 g		人参
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.33 g	小麦・大豆	脱脂加工大豆・小麦・食塩・大豆・保存料（安息香酸Na）
	本みりん（ミツカン）	1.2 g		もち米（越南産・国産）・米こうじ（越南産米・国産米）・糖類（国内製造）・醸造アルコール
	酒（料理用）（ジェフサ）	1.2 g		醸造調味料（米・アルコール・食塩・米こうじ）・アルコール・水あめ・食塩・クエン酸
	<汁物>豚汁			
	豚小間肉（かしら）	10 g	豚肉	豚かしら肉
	里芋（冷凍）	20 g		さといも
	大根	25 g		だいこん
	人参	10 g		人参
	青ねぎ	3 g		青葱
	赤みそ（ハナマルキ）	8.8 g	大豆	大豆（輸入）・米・食塩
	だしパック 桜印（75g）（マルハチ村松）	1.6 g	さば	さば節（国内製造）・いわし節・かつお節・かつお・まぐろエキス・むろ節・そうだかつお節・酵母エキス
	水	200 g		
	<デザート>りんごゼリー			
	りんごゼリー 50g（鉄・Ca）（ヤヨイサンフーズ）	1 ケ	りんご	りんご果汁（国内製造）・糖類（ぶどう糖）・水あめ・グラニュー糖・砂糖・ゲル化剤（増粘多糖類）・加工デンプン・乳酸Ca・酸味料・香料・クエン酸鉄Na・ビタミンC（一部にりんごを含む）