

献立台帳

令和6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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (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（ブレンド米）（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 60g（ゼンチク販売）	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（チューフ）（キッコーマン食品）	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 上白	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（冷凍）ミニ	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（国産）	20 g	8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	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（ミツカン）	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	
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	花かつお（マルハチ村松）	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		40	4.2	0.3	6.8	4.0	43	17	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5	
	＜副菜＞ひじき豆															
	ひじき（乾）芽	4 g	7	0.4	0.1	2.3	2.1	40	26	0.2	14	0.00	0.02	0	0.2	
	人参（国産）	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
	大豆 水煮（大）（ジェフサ）	10 g	18	1.5	1.0	0.8	0.7	8	10	0.2	0	0.02	0.01	0	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.6 g	14	0.0	1.6	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3 g	2	0.2	0.0	0.2	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.4	
	砂糖 上白	1 g	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	本みりん（ミツカン）	1 g	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	水	30 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		50	2.3	2.7	5.2	2.9	53	37	0.4	50	0.02	0.04	0	0.6	
	＜汁物＞麩とわかめのみそ汁															
	おつゆ麩（隆光）	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（乾）（ジェフサ）	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（ハナマルキ）	10 g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	9	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2	
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	3	0.1	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	15	0.5	0	0.04	0.03	1	1.4	
	＜その他＞飲み物															
	無調整牛乳（200ml）／206.4g（日本酪農）	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		745	29.2	20.2	114.6	8.4	364	114	2.6	330	0.28	0.49	48	3.5	
＜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		403	23.1	19.3	37.0	7.9	359	91	1.8	330	0.20	0.47	48	3.5	
	合計		745	29.2	20.2	114.6	8.4	364	114	2.6	330	0.28	0.49	48	3.5	

献立台帳

令和6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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (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（ブレンド米）（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）120g（ニチレイフーズ）	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（冷凍）ミニ	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（国産）	20 g	8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	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（ミツカン）	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
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	花かつお（マルハチ村松）	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		40	4.2	0.3	6.8	4.0	43	17	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5
	<汁物>麩とわかめのみそ汁														
	おつゆ麩（隆光）	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（乾）（ジェフサ）	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（ハナマルキ）	10 g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	9	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	3	0.1	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	15	0.5	0	0.04	0.03	1	1.4
	<その他>飲み物														
	無調整牛乳（200ml）／206.4g（日本酪農）	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		677	29.2	18.5	101.2	5.5	314	87	2.6	297	0.31	0.53	50	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		335	23.1	17.6	23.6	5.0	309	64	1.8	297	0.23	0.51	50	2.8
	合計		677	29.2	18.5	101.2	5.5	314	87	2.6	297	0.31	0.53	50	2.8

献立台帳

令和6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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)		
朝食	＜主食＞コッペパン															
	コッペパン 70g (テーブルマーク)		1 ケ	207	6.1	4.8	34.8	1.3	8	11	0.4	0	0.04	0.02	0	0.6
	料理合計			207	6.1	4.8	34.8	1.3	8	11	0.4	0	0.04	0.02	0	0.6
	＜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	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 60g (ゼンチク販売)		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 (チューフ (キッコーマン食品))		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 上白		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 (冷凍) ミニ		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 (国産)		20 g	8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	濃口醤油 (ヤマサ醤油)		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 (ミツカン)		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
	だしパック 桜印(75g) (マルハチ村松)		0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	花かつお (マルハチ村松)		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			40	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 (国産)		10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	1	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	
パセリ(乾) (エスピー食品)		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 (理研)		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	
食塩		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 袋 (甘利香辛食品)		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＞飲み物																
無調整牛乳 (200ml) / 206.4g (日本郵船)		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			593	24.3	26.4	65.7	6.0	288	54	1.4	354	0.20	0.43	50	4.7	
＜1食合計＞		主食		260	6.1	10.6	34.8	1.3	9	11	0.4	0	0.04	0.02	0	0.7
		副食		333	18.2	15.8	30.9	4.7	279	43	1.0	354	0.16	0.41	50	4.0
		合計		593	24.3	26.4	65.7	6.0	288	54	1.4	354	0.20	0.43	50	4.7

献立台帳

令和6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)	食物繊維量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レシノール含有率 (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（無洗米）（ブレンド米）（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
	豚小間肉（かしら）	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（メークイン）	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（国産）	15 g	6	0.1	0.0	1.4	0.4	4	2	0.0	108	0.01	0.01	1	0.0
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	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（甘口）とろける（エスビー食品）	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（チューフ）（キッコーマン食品）	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（小）（エスビー食品）	3 g	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3
	コンソメ（理研）	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	639	13.4	14.2	117.0	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）60g（ケイハン）	1 枚	143	8.2	7.4	10.7	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	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（国産）	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	1	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0
	レーズン	2 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	マヨネーズタイプ（無不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	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	75	0.8	6.0	5.4	1.1	22	9	0.1	77	0.02	0.02	16	0.3
		小 計	911	22.4	33.6	133.1	7.4	51	57	1.9	187	0.33	0.12	33	3.4
	＜1食合計＞														
	主食		639	13.4	14.2	117.0	6.3	29	48	1.8	110	0.31	0.10	17	2.5
		副食	272	9.0	19.4	16.1	1.1	22	9	0.1	77	0.02	0.02	16	0.9
合計		911	22.4	33.6	133.1	7.4	51	57	1.9	187	0.33	0.12	33	3.4	

献立台帳

令和6年度

葛川少年自然の家

【昼食】中華丼（春巻き）

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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	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＞中華丼														
	米（無洗米）（ブレンド米）（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
	豚小間肉（かしら）	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（国産）	20 g	8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	たけのこ（水煮） ホール	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（サラダ油）（日清オイリオ）	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（顆粒） 中華あじ（味の素）	3 g	8	0.8	0.1	1.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	1.1
	酒（料理用）（ジェフサ）	0.8 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	うす口醤油（ヤマサ醤油）	3.2 g	2	0.2	0.0	0.3	0.0	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5
	食塩	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 片栗粉	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	551	16.4	11.5	96.9	2.7	63	46	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0
	＜副菜＞春巻き														
	春巻 32g(徳用)（ジェフサ）	1 ケ	59	1.3	2.8	6.6	0.5	7	0	0.2	4	0.02	0.01	1	0.3
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	3.2 g	29	0.0	3.2	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計	88	1.3	6.0	6.6	0.5	7	0	0.2	4	0.02	0.01	1	0.3
	＜副菜＞蒸しシューマイ														
	しゅうまい 18g(ボーク)（味の素）	2 ケ	77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5
		料理合計	77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5
	＜汁物＞春雨スープ														
	春雨（日本澱粉工業）	6 g	22	0.0	0.0	5.5	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.6 g	1	0.1	0.0	0.3	0.2	5	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1
	おろししょうが（エスビー食品）	0.8 g	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	6	0.0
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	1.6 g	4	0.4	0.1	0.5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
	うす口醤油（ヤマサ醤油）	0.64 g	0	0.0	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
	酒（料理用）（ジェフサ）	0.8 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計	28	0.5	0.1	6.6	0.2	8	2	0.0	1	0.00	0.00	6	0.8
	＜デザート＞りんごゼリー														
	りんごゼリー 50g(糖・Ca)（ヤヨイサンフーズ）	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	797	21.4	22.2	129.0	3.9	142	54	3.3	186	0.50	0.21	37	3.7
＜1食合計＞	主食	551	16.4	11.5	96.9	2.7	63	46	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0	
	副食	246	5.0	10.7	32.1	1.2	79	8	1.6	9	0.10	0.05	19	1.7	
	合計	797	21.4	22.2	129.0	3.9	142	54	3.3	186	0.50	0.21	37	3.7	

献立台帳

令和6年度

葛川少年自然の家

【昼食】中華丼（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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レシノーラ酸 (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>中華丼														
	米（無洗米）（ブレンド米）（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
	豚小間肉（かしら）	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（国産）	20 g	8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	たけのこ（水煮） ホール	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（サラダ油）（日清オイリオ）	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（顆粒） 中華あじ（味の素）	3 g	8	0.8	0.1	1.0	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	1.1
	酒（料理用）（ジェフサ）	0.8 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	うす口醤油（ヤマサ醤油）	3.2 g	2	0.2	0.0	0.3	0.0	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5
	食塩	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 片栗粉	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		551	16.4	11.5	96.9	2.7	63	46	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0
	<副菜>白身魚フライ														
	白身魚フライ 25g（ジェフサ）	1 ケ	34	3.0	0.4	4.5	0.2	6	5	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2.5 g	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		57	3.0	2.9	4.5	0.2	6	5	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2
	<副菜>蒸しシューマイ														
	しょうまい 18g（パーク）（味の素）	2 ケ	77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5
	料理合計		77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5
	<汁物>春雨スープ														
	春雨（日本澱粉工業）	6 g	22	0.0	0.0	5.5	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.6 g	1	0.1	0.0	0.3	0.2	5	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1
	おろししょうが（エスピー食品）	0.8 g	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	6	0.0
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	1.6 g	4	0.4	0.1	0.5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
	うす口醤油（ヤマサ醤油）	0.64 g	0	0.0	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
	酒（料理用）（ジェフサ）	0.8 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		28	0.5	0.1	6.6	0.2	8	2	0.0	1	0.00	0.00	6	0.8
	<デザート>りんごゼリー														
	りんごゼリー 50g（味・色）（ヤヨイサンフーズ）	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		766	23.1	19.1	126.9	3.6	141	59	3.2	183	0.50	0.22	36	3.6
<1食合計>	主食		551	16.4	11.5	96.9	2.7	63	46	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0
	副食		215	6.7	7.6	30.0	0.9	78	13	1.5	6	0.10	0.06	18	1.6
	合計		766	23.1	19.1	126.9	3.6	141	59	3.2	183	0.50	0.22	36	3.6

献立台帳

令和6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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)		
夕食	＜主食＞ご飯															
	米（ブレンド米）（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															
	鶏もも（皮なし）（25-35g）（スターゼン）	120 g	136	22.8	6.0	0.0	0.0	6	29	0.7	19	0.14	0.23	4	0.2	
	おろししょうが（エスピー食品）	3 g	1	0.0	0.0	0.3	0.1	1	0	0.0	0	0.00	0.00	21	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	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 片栗粉	10 g	33	0.0	0.0	8.2	0.0	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	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（富士商会）	15 g	53	0.1	0.0	12.9	0.2	0	0	0.0	0	0.00	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（国産）	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
	きくらげ（黒） スライス	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	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（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
	食塩	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 袋（甘利香辛食品）	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			77	0.4	1.8	15.2	1.3	4	3	0.1	36	0.00	0.00	1	0.3
	＜副菜＞蒸しシューマイ															
	しょうまい 18g（ボーク）（味の素）	2 ケ	77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5	
	料理合計			77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5
	＜副菜＞切干大根とツナのマヨサラダ															
	切干大根	12 g	34	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 ライト（中）（ジェフサ）	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（冷凍）（交洋）	5 g	5	0.1	0.1	1.0	0.2	0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0		
マヨネーズタイプ（無不使用）（マヨドリ）（日清オイリオ）	5 g	28	0.0	2.9	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
ぽん酢（味ボン）（ヤマサ醤油）	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5		
料理合計			89	3.3	4.3	10.4	2.8	61	23	0.7	0	0.06	0.03	3	0.8	
＜汁物＞豆腐スープ																
絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	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（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7		
濃口醤油（ヤマサ醤油）	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	
＜デザート＞ももゼリー																
ももゼリー 50g（味・色）（国産・ヤヨイサンフーズ）	1 ケ	44	0.1	0.0	10.9	0.4	60	1	1.2	0	0.00	0.00	11	0.0		
料理合計			44	0.1	0.0	10.9	0.4	60	1	1.2	0	0.00	0.00	11	0.0	
小計			892	39.5	25.3	130.5	5.7	177	109	4.3	72	0.39	0.36	44	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	550	33.4	24.4	52.9	5.2	172	86	3.5	72	0.31	0.34	44	3.4	
		合計	892	39.5	25.3	130.5	5.7	177	109	4.3	72	0.39	0.36	44	3.4	

献立台帳

令和6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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レソノール酸性脂肪酸 (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)
夕食	<主食>ご飯														
	米 (ブレンド米) (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														
	豚小間肉 (かしら)	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 (メークイン)	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 (国産)	15 g	6	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 (黒) (津田食品)	10 g	1	0.0	0.0	0.2	0.2	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	いんげん (冷凍)	5 g	1	0.1	0.0	0.3	0.1	3	1	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0
	油 (サラダ油) (日清オイリオ)	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 上白	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 (ミツカン)	2.5 g	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	濃口醤油 (ヤマサ醤油)	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		164	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 60g (石光)	1 ケ	80	7.1	0.9	10.6	0.5	8	12	0.2	3	0.04	0.04	1	0.7
	油 (サラダ油) (日清オイリオ)	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 (富士商会)	15 g	53	0.1	0.0	12.9	0.2	0	0	0.0	0	0.00	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 (国産)	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0
	きくらげ (黒)	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
	油 (サラダ油) (日清オイリオ)	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 (顆粒) 中華あじ (味の素)	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
	食塩	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 袋 (甘利香辛食品)	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		77	0.4	1.8	15.2	1.3	4	3	0.1	36	0.00	0.00	1	0.3
	<副菜>蒸しシューマイ														
	しょうまい 18g (パーク) (味の素)	2 ケ	77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5
	料理合計		77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1	0.5
	<副菜>切干大根とツナのマヨサラダ														
	切干大根	12 g	34	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 ライト(中) (ジェフサ)	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 (冷凍) (交洋)	5 g	5	0.1	0.1	1.0	0.2	0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0
	マヨネーズタイプ (徳不堂) (マヨドレ) (日清オイリオ)	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 (味ボン) (ヤマサ醤油)	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5
	料理合計		89	3.3	4.3	10.4	2.8	61	23	0.7	0	0.06	0.03	3	0.8
	<汁物>豆腐スープ														
	絹ごし豆腐 (330g) (トヨクニチルド)	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 (顆粒) 中華あじ (味の素)	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7
	濃口醤油 (ヤマサ醤油)	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
	<デザート>ももゼリー														
	ももゼリー 60g (森・カ) (国産・ヤヨイサンワーズ)	1 ケ	44	0.1	0.0	10.9	0.4	60	1	1.2	0	0.00	0.00	11	0.0
	料理合計		44	0.1	0.0	10.9	0.4	60	1	1.2	0	0.00	0.00	11	0.0
	小計		962	32.5	28.1	149.1	11.8	197	115	4.2	168	0.62	0.30	38	3.8
<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		620	26.4	27.2	71.5	11.3	192	92	3.4	168	0.54	0.28	38	3.8
	合計		962	32.5	28.1	149.1	11.8	197	115	4.2	168	0.62	0.30	38	3.8

献立台帳

令和6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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	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 (ブレンド米) (国産)	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0
料理合計		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	23	0.8	0	0.08	0.02	0
<主菜>メンチカツ													
メンチカツ 120g (ニチレイフーズ)	1 ケ	257	10.4	12.8	24.8	2.6	35	38	1.1	5	0.12	0.05	1
油 (サラダ油) (日清オイリオ)	12 g	108	0.0	12.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
トマトケチャップ (チューフ) (キッコーマン食品)	8 g	9	0.1	0.0	2.2	0.1	1	1	0.0	3	0.00	0.00	1
ウスターソース (小) (エスビー食品)	5 g	6	0.0	0.0	1.5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
本みりん (ミツカン)	7 g	15	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
料理合計		395	10.5	24.8	31.0	2.7	36	39	1.1	8	0.12	0.05	2
<副菜>野菜ピーフン													
ピーフン (富士商会)	15 g	53	0.1	0.0	12.9	0.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
人参 (国産)	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	1	0.0	36	0.00	0.00	0
きくらげ (黒) スライス	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0
油 (サラダ油) (日清オイリオ)	1.8 g	16	0.0	1.8	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
中華だし (顆粒) 中華あじ (味の素)	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
こしょう 袋 (甘利香辛食品)	0.01 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
料理合計		77	0.4	1.8	15.2	1.3	4	3	0.1	36	0.00	0.00	1
<副菜>蒸しシューマイ													
しょうまい 18g (ボーク) (味の素)	2 ケ	77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1
料理合計		77	3.2	4.6	5.7	0.3	4	5	0.2	4	0.07	0.03	1
<副菜>切干大根とツナのマヨサラダ													
切干大根	12 g	34	1.2	0.1	8.4	2.6	60	19	0.4	0	0.04	0.02	3
ツナフレーク ライト (中) (ジェフサ)	10 g	19	1.8	1.2	0.0	0.0	0	3	0.2	0	0.01	0.01	0
コーン (冷凍) (交洋)	5 g	5	0.1	0.1	1.0	0.2	0	1	0.0	0	0.01	0.00	0
マヨネーズタイプ (無添加) (マヨだし) (日清オイリオ)	5 g	28	0.0	2.9	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
ぽん酢 (味ポン) (ヤマサ醤油)	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	0	0.1	0	0.00	0.00	0
料理合計		89	3.3	4.3	10.4	2.8	61	23	0.7	0	0.06	0.03	3
<汁物>豆腐スープ													
絹ごし豆腐 (330g) (トヨクニチルド)	40 g	26	2.2	1.6	0.6	0.1	23	22	0.3	0	0.04	0.02	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
小松菜	5 g	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9	1	0.1	13	0.00	0.01	2
中華だし (顆粒) 中華あじ (味の素)	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
濃口醤油 (ヤマサ醤油)	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0
料理合計		35	3.1	1.7	1.7	0.3	33	24	0.4	13	0.04	0.04	3
<デザート>もちゼリー													
もちゼリー 50g (糖・Ca) (国産・ヤヨイサンフーズ)	1 ケ	44	0.1	0.0	10.9	0.4	60	1	1.2	0	0.00	0.00	11
料理合計		44	0.1	0.0	10.9	0.4	60	1	1.2	0	0.00	0.00	11
小 計		1059	26.7	38.1	152.5	8.3	203	118	4.5	61	0.37	0.17	21
<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
副食		717	20.6	37.2	74.9	7.8	198	95	3.7	61	0.29	0.15	21
合計		1059	26.7	38.1	152.5	8.3	203	118	4.5	61	0.37	0.17	21

献立台帳

令和6年度

葛川少年自然の家

【野外食】ポークカレー

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 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (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)	
夕食	＜主食＞カレーライス															
	米（無洗米）（ブレンド米）（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	
	豚小間肉（かしら）	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（メークイン）	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（国産）	20 g	8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	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（甘口） ところける（エスビー食品）	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			795	19.0	22.4	134.3	9.4	41	58	2.3	147	0.46	0.17	26	2.9
＜デザート＞りんごゼリー																
りんごゼリー 50g(鉄・Ca)（ヤヨイサンワーズ）	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			848	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		795	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		848	19.0	22.4	147.5	9.6	101	59	3.5	147	0.47	0.18	37	3.0

献立台帳

令和6年度

葛川少年自然の家

【野外食】きのご飯

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)	食物繊維量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (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)	
夕食	＜主食＞きのご飯															
	米（無洗米）（フレンド米）（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（15g）冷凍（シェフサ）	20 g	82	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 本	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（国産）	20 g	8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	2	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	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（ミツカン）	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	酒（料理用）（シェフサ）	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	549	13.9	8.3	105.7	3.0	76	66	1.7	144	0.17	0.13	1	0.5	
	＜汁物＞豚汁															
	豚小間肉（かしら）	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（冷凍）	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（国産）	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（ハナマルキ）	8.8 g	17	0.9	0.5	2.1	0.5	7	8	0.3	0	0.03	0.01	0	1.1	
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	3	0.1	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	22	0.7	77	0.13	0.06	6	1.2	
	＜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	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	668	18.6	10.5	126.3	4.9	179	89	3.6	221	0.31	0.20	18	1.8	
＜1食合計＞		主食	549	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	23	1.9	77	0.14	0.07	17	1.3	
		合計	668	18.6	10.5	126.3	4.9	179	89	3.6	221	0.31	0.20	18	1.8	