

通常メニュー

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	アレルギー	原材料
朝食	<主食>ごはん			
	米（ブレンド米）（国産）	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（国産）	20 g		にんじん
	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）
	<副菜>ひじき豆			
	ひじき（乾） 芽	4 g		ひじき
	人参（国産）	5 g		にんじん
	大豆 水煮（大）（ジェフサ）	10 g	大豆	大豆・漂白剤（次亜硫酸Na）・酸化防止剤（VC）・酸味料（一部に大豆を含む）
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.6 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3 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）
	砂糖 上白	1 g		原料糖
	本みりん（ミツカン）	1 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
	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
	水	30 g		
	<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・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			
<その他>飲み物				
無調整牛乳（200ml）/206.4g（日本酪農）	206 g	乳	生乳100%（国産）	

通常メニュー

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	アレルギー	原材料
朝食	<主食>ごはん			
	米（ブレンド米）（国産）	100 g		米
	<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	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（国産）	20 g		にんじん
	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>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・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		
	<その他>飲み物			
無調整牛乳（200ml）/206.4g（日本酪農）	206 g	乳	生乳100%（国産）	

通常メニュー

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	アレルギー	原材料
朝食	<主食>コッパン			
	コッパン 70g (テーブルマーク)	1 ケ	小麦	小麦粉 (国内製造)・砂糖・ショートニング・イースト・食塩・アセロラパウダー (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 (国産)	20 g		にんじん
	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 (国産)	10 g		にんじん
	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>飲み物				
無調整牛乳 (200ml) / 206.4g (日本酪農)	206 g	乳	生乳100% (国産)	

通常メニュー

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	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) (国産)	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 (国産)	15 g		にんじん
	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 (エスピー食品)	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・ミルボワパウダー・デキストリン・玉ねぎエキス・ソテードオニオン・人参エキス・セロリ・ローストキャベツパウダー・酵母エキス調味料(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) (エスピー食品)	3 g		野菜(トマト、玉ねぎ、にんじん、その他)・砂糖・醸造酢・食塩・香辛料・カラメル色素
	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・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・カロチノイド色素(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(国産)	10 g		にんじん	
レーズン	2 g		干しぶどう・植物油脂	
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	

通常メニュー

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	アレルギー	原材料
昼食	<主食>中華丼			
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	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（国産）	20 g		にんじん
	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	6.4 g		馬鈴薯澱粉
	<副菜>春巻き			
	春巻 32g(徳用)（ジェフサ）	1 ケ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	野菜（キャベツ、にんじん）・粒状植物性たん白・ラード・しょうゆ・はるさめ・つなぎ（でん粉、ゼラチン）・砂糖・鶏肉・植物油脂・オスターソース・食塩・がらスープ・香辛料・脱脂粉乳【皮】小麦粉・油脂加工品・粉末水あめ・植物油脂・ショートニング・大豆粉・コーンフラワー・食塩・加工でん粉・調味料（アミノ酸等）・カラメル色素・酸味料（一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	3.2 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	<副菜>蒸しシューマイ			
	しゅうまい 18g(ポーク)（味の素）	2 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
	<汁物>春雨スープ			
	春雨（日本澱粉工業）	6 g		甘藷でん粉・馬鈴薯でん粉
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.6 g		湯通し塩蔵わかめ
	おろししょうが（エスピー食品）	0.8 g		しょうが・醸造酢・食塩・加工デンプン・酒精・セルロース・酸化防止剤（ビタミンC）・増粘剤（キサンタン）・酸味料・香料
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	1.6 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
	うす口醤油（ヤマサ醤油）	0.64 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
	水	200 g		
	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
	<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）	

通常メニュー

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	アレルギー	原材料
昼食	<主食>中華丼			
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	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（国産）	20 g		にんじん
	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	6.4 g		馬鈴薯澱粉
	<副菜>白身魚フライ			
	白身魚フライ 25g（ジェフサ）	1 ケ	小麦・大豆	ブタスダラ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・調味料（アミノ酸）・増粘剤（グァーガム）（一部に小麦・大豆を含む）
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2.5 g	大豆	食用大豆油・食用なたね油
	<副菜>蒸しシューマイ			
	しゅうまい 18g（ポーク）（味の素）	2 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
	<汁物>春雨スープ			
	春雨（日本澱粉工業）	6 g		甘藷でん粉・馬鈴薯でん粉
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.6 g		湯通し塩蔵わかめ
	おろししょうが（エスピー食品）	0.8 g		しょうが・醸造酢・食塩・加工デンプン・酒精・セルロース・酸化防止剤（ビタミンC）・増粘剤（キサンタン）・酸味料・香料
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	1.6 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
	うす口醤油（ヤマサ醤油）	0.64 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
	水	200 g		
	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
	<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）

通常メニュー

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	アレルギー	原材料
夕 食	<主食>ご飯			
	米 (ブレンド米) (国産)	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・酒精・セルロース・酸化防止剤 (ビタミンC)・増粘剤 (キサンタン)・酸味料・香料
	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	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 (富士商会)	15 g	小麦	コーンスターチ・小麦粉・米・増粘剤 (CMC)・乳化剤 (グリセリン脂肪酸エステル)
	玉ねぎ	10 g		玉葱
	人参 (国産)	5 g		にんじん
	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・ブークエキス・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)	2 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・からスープ・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>切干大根とツナのマヨサラダ			
	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) (交洋)	5 g		コーン
	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
	ほん酢 (味ボン) (ヤマサ醤油)	5 g	小麦・オレンジ・大豆	しょうゆ・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・かんきつ果汁・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・たんぱく加水分解物・調味料 (アミノ酸等)・酸味料・香料 (原材料の一部に大豆・小麦・オレンジ含む)
	<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
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・ブークエキス・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			
<デザート>ももゼリー				
ももゼリー 50g(鉄・Ca) (国産・ヤヨイサンフーズ)	1 ケ	もも	白桃ピューレー (国内製造)・糖類 (グラニュー糖、果糖、水あめ、ぶどう糖)・乳酸Ca・ゲル化剤 (増粘多糖類)・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na (一部にももを含む)	

通常メニュー

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	アレルギー	原材料	
夕食	<主食>ご飯				
	米 (ブレンド米) (国産)	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 (メークイン)	50 g		メークイン	
	玉ねぎ	30 g		玉葱	
	人参 (国産)	15 g		にんじん	
	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 (富士商会)	15 g	小麦		コーンスターチ・小麦粉・米・増粘剤 (CMC)・乳化剤 (グリセリン脂肪酸エステル)
	玉ねぎ	10 g			玉葱
	人参 (国産)	5 g			にんじん
	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)	2 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・からスープ・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>切干大根とツナのマヨサラダ				
	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) (交洋)	5 g			コーン
	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 (味ポン) (ヤマサ醤油)	5 g	小麦・オレンジ・大豆		しょうゆ・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・かんきつ果汁・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・たんぱく加水分解物・調味料 (アミノ酸等)・酸味料・香料 (原材料の一部に大豆・小麦・オレンジ含む)
	<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 (消泡剤)・水
	太もやし	10 g			緑豆
	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			
	<デザート>ももゼリー				
ももゼリー 50g (鉄・Ca) (国産・ヤヨイサンフーズ)	1 ケ	もも		白桃ピューレー (国内製造)・糖類 (グラニュー糖、果糖、水あめ、ぶどう糖)・乳酸Ca・ゲル化剤 (増粘多糖類)・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na (一部にももを含む)	

通常メニュー

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	アレルギー	原材料
夕食	<主食>ご飯			
	米 (ブレンド米) (国産)	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・ゼラチン	食肉(鶏肉、豚肉、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・ポークフィヨン・粉末しょうゆ・ラード・デキストリン・香辛料・ポークエキス・ゼラチン・たん白加水分解物・香味油・酵母エキス 【衣】パン粉・植物油・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)・カロチノイド色素・増粘剤(キサンタンガム)
	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) (エスピー食品)	5 g		野菜(トマト、玉ねぎ、にんじん、その他)・砂糖・醸造酢・食塩・香辛料・カラメル色素
	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 (富士商会)	15 g	小麦	コーンスターチ・小麦粉・米・増粘剤(CMC)・乳化剤(グリセリン脂肪酸エステル)
	玉ねぎ	10 g		玉葱
	人参 (国産)	5 g		にんじん
	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)	2 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・からスープ・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>切干大根とツナのマヨサラダ			
	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) (交洋)	5 g		コーン
	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(味ボン) (ヤマサ醤油)	5 g	小麦・オレンジ・大豆	しょうゆ・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・かんきつ果汁・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・たんぱく加水分解物・調味料(アミノ酸等)・酸味料・香料(原材料の一部に大豆・小麦・オレンジ含む)
	<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(消泡剤)・水
	太もやし	10 g		緑豆
	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		
	<デザート>ももゼリー			
	ももゼリー 50g(鉄・Ca) (国産・ヤヨイサンフーズ)	1 ケ	もも	白桃ピューレー(国内製造)・糖類(グラニュー糖、果糖、水あめ、ぶどう糖)・乳酸Ca・ゲル化剤(増粘多糖類)・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na(一部にももを含む)

通常メニュー

令和6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
夕食	<主食>カレーライス			
	米(無洗米) (ブレンド米) (国産)	130 g		米
	豚小間肉 (かしら)	40 g	豚肉	豚かしら肉
	じゃが芋 (メークイン)	70 g		メークイン
	玉ねぎ	60 g		玉葱
	人参 (国産)	20 g		にんじん
	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 (エスピー食品)	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・ミルボウパウダー・デキストリ ン・玉ねぎエキス・ソテードオニオン・人参エキ ス・セロリ・ローストキャベツパウダー・酵母エキ ス調味料(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)	

通常メニュー

令和6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
夕食	<主食>きのこご飯			
	米(無洗米) (ブレンド米) (国産)	130 g		米
	油揚げ (15g)冷凍 (ジェフサ)	20 g	大豆	大豆・植物油・凝固剤
	まいたけ	20 g		まいたけ
	しめじ 本	20 g		ほんしめじ
	人蔘 (国産)	20 g		にんじん
	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
	人蔘(国産)	10 g		にんじん
	青ねぎ	3 g		青葱
	赤みそ(ハナマルキ)	8.8 g	大豆	大豆・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)