

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	900kcal	24.6g	27.2g	6.8g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (サバの塩焼き)	サバの塩焼	さば									さば
		しお									
		キャノーラ油									
ウインナー	ウインナー			○	○	○			○	鶏肉・豚肉	
コロッケ	ミニコロッケ					○			○	鶏肉	
	キャノーラ油										
南瓜の煮つけ	かぼちゃ										
	顆粒かつおだしの素										
	濃口しょうゆ						○		○		
	さとう										
	りょうり酒										
キンピラ	ごぼう										
	にんじん										
	キャノーラ油										
	みりん風										
	顆粒かつおだしの素										
	さとう										
おひたし	濃口しょうゆ						○		○		
	小松菜										
	にんじん										
	濃口しょうゆ						○		○		
味噌汁	さとう										
	ふ					○					
	青ねぎ										
	わかめ										
	顆粒かつおだしの素										
ご飯	だし入りみそ								○		
	精白米										
デザート	みかん缶										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○		○	ごま	
	桜漬						○		○		
	梅干										
	ごま昆布佃煮					○			○	ごま	

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	894kcal	32.1g	25.2g	4.6g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 (カツ玉丼)	カツ玉丼	精白米									
		ぶたにく									豚肉
		しお									
		こしょう									
		こむぎ粉						○			
		パン粉						○			○
		キャノーラ油									
		たまねぎ									
		にんじん									
		たまご				○					
		濃口しょうゆ						○			○
		さとう									
		りょうり酒									
		顆粒かつおだしの素									
		グリンピース									
けんちん汁	とうふ								○		
	だいこん										
	にんじん										
	ごぼう										
	こんにゃく										
	さといも										
	うどんだし						○		○		
	青ねぎ										
デザート	ミニゼリー									りんご・オレンジ	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルギー						
	1275kcal	47.2g	47.6g	8.9g							
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
鶏の唐揚げ	とりにく										鶏肉
	しお										
	こしょう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	りょうり酒										
	しょうが										
	にんにく										
	こむぎ粉							○			
	かたくり粉										
	キャノーラ油										
	添え	きゃべつ									
白身魚フライ	白身魚フライ						○			○	
	キャノーラ油										
磯辺揚げ	ちくわ									○	豚肉
	こむぎ粉						○				
	青のり										
	キャノーラ油										
ポイル野菜 & 素揚げ	いんげん										
	にんじん										
	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
スパ和え	スパゲティ						○				
	青しそドレッシング						○			○	鶏肉
	しお										
	こしょう										
きりぼし大根煮	きりぼし大根										
	にんじん										
	あぶらあげ									○	
	きぬさや										
	顆粒かつおだしの素										
	さとう										
	濃口しょうゆ						○			○	
	みりん風										
ご飯	精白米										
味噌汁	とうふ									○	
	青ねぎ										
	顆粒かつおだしの素										
	だし入りみそ									○	
デザート	ゼリーの素										
フライドポテト	フレンチポテト										
	キャノーラ油										
	しお										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま
	桜漬						○			○	
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま

夕食（鶏の唐揚げ）

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	815kcal	21.3g	20.6g	6.3g							
朝食 (オムレツ)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	オムレツ	ミートオムレツ				○		○			○
キャノーラ油											
ケチャップ											
ポイルウインナー	赤ウインナー				○	○				○	鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン
コロッケ	ミニコロッケ					○	○			○	鶏肉
	キャノーラ油										
添え	きゃべつ										
	にんじん										
ソテー	ほうれん草										
	コーン										
	キャノーラ油										
	しお										
	こしょう										
スパソテー	スパゲティ						○				
	キャノーラ油										
	ケチャップ										
	しお										
	こしょう										
味噌汁	ふ						○				
	青ねぎ										
	わかめ										
	顆粒かつおだしの素										
	だし入りみそ									○	
ご飯	精白米										
デザート	みかん缶										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま
	桜漬						○			○	
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	845kcal	19.3g	27.0g	5.5g							
昼食 (皿うどん)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	皿うどん	皿うどん						○			○
ふたにく										豚肉	
はくさい											
にんじん											
きくらげ											
たけのこ											
ナルト巻				○							
しお											
こしょう											
キャノーラ油											
とりがらスープの素										鶏肉	
さとう											
淡口しょうゆ						○			○		
りょうり酒											
ごま油									○	ごま	
かたくり粉											
ごはん	精白米										
スープ	たまねぎ										
	わかめ										
	とりがらスープの素										鶏肉
	しお										
	こしょう										
デザート	ミニゼリー										りんご・オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルギー							
	1225kcal	34.2g	46.2g	9.2g								
	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食	ロース豚カツ	ローストンカツ					○			○	豚肉	
		キャノーラ油										
	添え	きゃべつ										
	竹輪天ぷら	ちくわ								○		豚肉
		こむぎ粉					○					
		キャノーラ油										
	ポイル野菜 &素揚げ	にんじん										
		ブロッコリー										
		フレンチポテト										
		キャノーラ油										
	スパゲティー	スパゲティ						○				
		キャノーラ油										
		ケチャップ										
		しお										
		こしょう										
	ひじき煮	ひじき										
		にんじん										
		あぶらあげ								○		
		キャノーラ油										
		顆粒かつおだしの素										
さとう												
りょうり酒												
濃口しょうゆ							○			○		
ご飯	精白米											
味噌汁	とうふ								○			
	青ねぎ											
	顆粒かつおだしの素											
	だし入りみそ									○		
デザート	ゼリーの素											
フライドポテト	フレンチポテト											
	キャノーラ油											
	しお											
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま	
	桜漬						○			○		
	梅干											
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルギー表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	804kcal	27.2g	15.9g	6.7g							
朝食 (鮭の塩焼き)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	鮭の塩焼き	さけ									
しお											
キャノーラ油											
ウインナー	ウインナー				○	○	○			○	鶏肉・豚肉
コロッケ	ミニコロッケ					○	○			○	鶏肉
	キャノーラ油										
南瓜の煮つけ	かぼちゃ										
	顆粒かつおだしの素										
	濃口しょうゆ						○			○	
	さとう										
	りょうり酒										
キンピラ	ごぼう										
	にんじん										
	キャノーラ油										
	みりん風										
	顆粒かつおだしの素										
	さとう										
おひたし	濃口しょうゆ						○			○	
	さとう										
	小松菜										
	にんじん										
味噌汁	濃口しょうゆ						○			○	
	さとう										
	ふ					○					
	青ねぎ										
	わかめ										
ご飯	顆粒かつおだしの素										
	だし入りみそ									○	
	精白米										
デザート	みかん缶										
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま
	桜漬						○			○	
	梅干										
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	768kcal	21.9g	17.1g	5.8g							
昼食 (牛井)	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	牛井	精白米									
ぎゅうにく											牛肉
たまねぎ											
にんじん											
顆粒かつおだしの素											
さとう											
りょうり酒											
濃口しょうゆ								○		○	
紅ショウガ											
具たくさんのお味噌汁	とうふ									○	
	だいこん										
	にんじん										
	ごぼう										
	こんにやく										
	さといも										
	顆粒かつおだしの素										
	だし入りみそ									○	
青ねぎ											
デザート	ミニゼリー										りんご・オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

信太山青少年野外活動センター 2017年学校メニューC

2017.2作成

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン							
	1236kcal	41.6g	46.6g	9.8g	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食（照り焼きチキン）	照り焼きチキン	食材名										
		とりにく										鶏肉
		しお										
		こしょう										
		キャノーラ油										
		たまねぎ										
		濃口しょうゆ						○			○	
		みりん風										
		りょうり酒										
		かたくり粉										
添え	きやべつ											
コロケ	ミートコロケ					○	○			○	牛肉・豚肉	
	キャノーラ油											
紅ショウガ揚げ	ちくわ									○	豚肉	
	こむぎ粉						○					
	紅ショウガ											
	キャノーラ油											
ボイル野菜&素揚げ	いんげん											
	にんじん											
	フレンチポテト											
	キャノーラ油											
スパソテー	スパゲティ						○					
	キャノーラ油											
	カレー粉											
	しお											
	こしょう											
ひじき煮	ひじき											
	にんじん											
	あぶらあげ									○		
	キャノーラ油											
	顆粒かつおだしの素											
	さとう											
	りょうり酒											
濃口しょうゆ						○			○			
ご飯	精白米											
味噌汁	とうふ									○		
	青ねぎ											
	顆粒かつおだしの素											
	だし入りみそ									○		
デザート	ゼリーの素											
フライドポテト	フレンチポテト											
	キャノーラ油											
	しお											
ふりかけ・漬物	かつおふりかけ					○	○			○	ごま	
	桜漬						○			○		
	梅干											
	ごま昆布佃煮						○			○	ごま	

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある7品目と表示奨励のある20品目のみとなっております