

信太山青少年野外活動センター 2018年学校メニューA

熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	934kcal	25.6g	29.6g	6.9g						
		食材名		卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
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				○				○	
	キャノーラ油									
南瓜の煮つけ	かぼちゃ									
	かつおだし顆粒									
	さとう									
	りょうり酒									
	濃口しょうゆ				○				○	
キンピラ	ごぼう									
	にんじん									
	キャノーラ油									
	かつおだし顆粒									
	さとう									
	濃口しょうゆ				○				○	
	みりん風									
おひたし	こまつな									
	にんじん									
	さとう									
	濃口しょうゆ				○				○	
味噌汁	ふ				○					
	青ねぎ									
	わかめ									
	かつおだし顆粒									
	だし入りみそ								○	
ご飯	米									
デザート	パイン缶									
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
ジュース	オレンジジュース								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

朝食（サバの塩焼き）

信太山青少年野外活動センター 2018年学校メニューA

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	894kcal	32.1g	25.2g	4.6g							
昼食（かつ玉井）	食材名				卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	かつ玉井	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											
かつおだし顆粒											
さとう											
りょうり酒											
濃口しょうゆ						○			○		
たまご				○							
グリーンピース											
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

信太山青少年野外活動センター 2018年学校メニューA

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	1200kcal	41.1g	45.2g	11.6g							
	食材名			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
夕食（煮込みハンバーグ & から揚げ）	煮込みハンバーグ	焼ハンバーグ					○			○	豚肉・鶏肉
		キャノーラ油									
		ビーフシチューの素				○	○			○	豚肉・鶏肉
		ケチャップ									
		ブイヨン									
	添え	きゃべつ									
	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									
		かたくり粉									
	ツナピーマン	ピーマン									
		たまねぎ									
		にんじん									
		ツナ缶								○	
		しお									
		こしょう									
とりがらスープ									鶏肉 ごま		
ごま油								○			
スパゲティー	スパゲティ					○					
	キャノーラ油										
	パセリ										
	しお										
	こしょう										
ナムル	もやし										
	にんじん										
	きゅうり										
	さとう										
	濃口しょうゆ					○			○		
	ごま油								○	ごま	
ご飯	米										
味噌汁	とうふ								○		
	青ねぎ										
	かつおだし顆粒										
	だし入りみそ								○		
デザート	みかん缶										
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					○			○		

※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 2018年学校メニューB

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	872kcal	23.3g	25.2g	6.6g							
	食材名			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (オムレツ & ウィンナー)	オムレツ	ミートオムレツ			○		○			○	鶏肉・ゼラチン
		キャノーラ油									
		ケチャップ									
	ポイルウィンナー	赤ウィンナー			○	○				○	鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン
	コロツケ	ミニコロツケ					○			○	
		キャノーラ油									
	添え	きやべつ									
	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									
かつおだし顆粒											
だし入りみそ								○			
ご飯	米										
デザート	パイ缶										
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	
ジュース	オレンジジュース									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 2018年学校メニューB

	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					○			○
ぶたにく									豚肉	
はくさい										
にんじん										
きくらげ										
たけのこ										
ナルト巻			○							
キャノーラ油										
とりがらスープ									鶏肉	
さとう										
淡口しょうゆ					○			○		
りょうり酒										
しお										
こしょう										
ごま油								○	ごま	
かたくり粉										
ごはん	米									
スープ	たまねぎ									
	わかめ									
	とりがらスープ									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

信太山青少年野外活動センター 2018年学校メニューB

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン					
	1203kcal	34.1g	45.5g	8.9g						
	食材名			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
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									
スパッテ	スパゲティ					○				
	キャノーラ油									
	ケチャップ									
	しお									
	こしょう									
こんにやく キンピラ	こんにやく									
	ミックスピーマン									
	キャノーラ油									
	かつおだし顆粒									
	さとう									
	濃口しょうゆ					○			○	
ご飯	米									
味噌汁	とうふ								○	
	青ねぎ									
	かつおだし顆粒									
	だし入りみそ								○	
デザート	みかん缶									
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（ロース豚カツ）

※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 2018年学校メニューC

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン						
	856kcal	27.2g	15.2g	7.4g							
	食材名			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他	
朝食 (豆腐ハンバーグ)	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ					○			○	鶏肉
		濃口しょうゆ					○			○	
		みりん風									
		さとう									
		かたくり粉									
	ポイルやさい	にんじん									
		いんげん									
	ホタテ風味フライ	ホタテ風味フライ			○		○			○	かに
		キャノーラ油									
	おひたし	こまつな									
		にんじん									
		さとう									
		濃口しょうゆ					○			○	
	キンピラ	ごぼう									
		にんじん									
		キャノーラ油									
		かつおだし顆粒									
		さとう									
		濃口しょうゆ					○			○	
	味噌汁	ふ					○				
		青ねぎ									
		わかめ									
		かつおだし顆粒									
だし入りみそ								○			
ご飯	米										
デザート	パイン缶										
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	
ジュース	オレンジジュース									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 2018年学校メニューC

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルギー					
	856kcal	27.5g	23.9g	5.9g						
	食材名			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	昼食 (牛井)	牛井	米							
		ぎゅうにく								牛肉
		たまねぎ								
		にんじん								
		かつおだし顆粒								
		さとう								
		りょうり酒								
		濃口しょうゆ				○			○	
		紅ショウガ								
豚汁		ぶたにく								豚肉
		だいこん								
		にんじん								
		ごぼう								
		たまねぎ								
		みそ							○	
		かつおだし顆粒								
	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

信太山青少年野外活動センター 2018年学校メニューC

	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	アレルゲン					
	1221kcal	42.5g	45.0g	10.1g						
	食材名			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
照り焼きチキン	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	きゃべつ									
コロッケ	コーンコロッケ				○	○			○	牛肉・豚肉
	キャノーラ油									
竹輪カレー風味揚げ	ちくわ								○	豚肉
	こむぎ粉					○				
	カレー粉									
	キャノーラ油									
南瓜サラダ	かぼちゃ									
	ブロッコリー									
	マヨネーズ			○					○	
	しお									
	こしょう									
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									
ひじき煮	ひじき									
	にんじん									
	あぶらあげ								○	
	キャノーラ油									
	かつおだし顆粒									
	さとう									
	りょうり酒									
	濃口しょうゆ					○			○	
ご飯	米									
味噌汁	とうふ								○	
	青ねぎ									
	かつおだし顆粒									
	だし入りみそ								○	
デザート	みかん缶									
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

夕食（照り焼きチキン）