

・からまつ館利用校

令和7年5月～10月

	あさごはん	ひるごはん	ゆうごはん
1 日 目		カレーライス 福神漬 コールスローサラダ 野菜ジュース フリン	ごはん ミネストローネスープ ハンバーグ カクテルソース ツナサラダ フライドポテト ふいかけ ミニクレープ
		エネルギー 849 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.9 g 炭水化物 134.1 g	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 25.6 g 炭水化物 134.5 g
2 日 目	ごはん みそ汁 オムレツ ケチャップ ウインナー ごぼうサラダ ふいかけ ヤクルト	〈弁当〉 ごはん(ゆかい) ソースかつ 玉子焼き 花豆甘煮 ポイルキャベツ キャラフキ 麦茶	ごはん 具だくさん汁 鶏肉の照り焼き ミニグラタン 彩い野菜 ふいかけ みかんゼリー
	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 17 g 脂 質 23.7 g 炭水化物 98.1 g	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.7 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 719 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 110.1 g
3 日 目	ごはん みそ汁 いわしのしょうが煮 つくね串 切干大根の炒め煮 ふいかけ ヤクルト	〈弁当〉 ごはん(ゆかい) 鶏肉のから揚げ レンコンの金平 こんにゃくの炒り煮 フキの煮物 フロッコリー 麦茶	
	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.2 g 炭水化物 112.1 g	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.0 g 炭水化物 97.4 g	

食物アレルギー等の配慮が必要な方は、ご相談ください。

さいたま市立館岩少年自然の家 からまつ館利用校

令和7年5月～10月

	献立名	材 料 名	アレルゲン品目													代替等参考例		
			卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご		その他準ずるもの等	
1 日 目 昼 食	カレーライス	米																
		豚肉										○						
		玉ねぎ																
		じゃがいも																
		人参																
		カレールウ			○					○		○						
		大豆油								○								菜種油
		ニンニク																
		トマトケチャップ															トマト	
		塩/コショウ																
福神漬	福神漬	福神漬			○					○						ナス、しそ 小麦・大豆は調味料		
	コールスローサラダ	キャベツ																
		コーン																
		ハム	○	○						○		○					入れない	
		ドレッシング	○							○						レモン	塩コショウ	
	野菜ジュース	白ぶどう&ほうれん草																
	プリン	プリン	○	○												ゼリー		
1 日 目 夕 食	ごはん	米																
	ミネストローネスープ	玉ねぎ																
		じゃがいも																
		ビーンズmix															インゲン豆、ひよこ豆、 青えんどう豆	
		人参																
		ベーコン								○		○						
		ダイストマト缶															トマト	
		マカロニ			○													
		コンソメ		○	○					○	○					乳は乳糖	入れない	
		トマトケチャップ															トマト	
		塩/コショウ																
	ハンバーグ	ハンバーグ								○	○	○				トマトケチャップ	大豆ハンバーグ	
	カクテルソース	トマトケチャップ															トマト	
		ウスターソース															トマト	
		レモン果汁															レモン	
		ツナサラダ	ツナ								○						マグロ、かつお	入れない
		コーン																
		いんげん																
キャベツ																		
塩/コショウ																		
エッグケア									○							卵不使用マヨネーズ		
フライドポテト		フライドポテト			○											小麦は調味料		
	大豆油								○								菜種油	
	塩																	
	ふりかけ	味かつお			○				○			○				かつお 小麦・大豆は調味料	ゆかり	
	ミニクレープ	フレンスクレープ(いちご)							○							豆乳、レモン、いちご		
	献立名	材 料 名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご	その他準ずるもの等	代替等参考例	
			アレルゲン品目															

さいたま市立館岩少年自然の家 からまつ館利用校

令和7年5月～10月

	献立名	材 料 名	アレルゲン品目													代替等参考例		
			卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご		その他準ずるもの等	
2日目 朝食	ごはん	米																
	みそ汁	ほうれん草																
		焼き麩			○												入れない	
		味噌							○									
		顆粒だし													かつお		入れない	
	オムレツ	オムレツ	○						○						完全加熱品		笹かまぼこ	
	ケチャップ	ミニケチャップ													トマト			
	ウインナー	ポークウインナー							○		○							
	ごぼうサラダ	ごぼう																
		人参																
		茎レタス(山クラゲ)																
		ごま										○						
		マヨネーズ	○							○						生卵		エッグケア
	しょうゆ			○					○									
	ふりかけ	味かつお			○				○			○			かつお 小麦・大豆は調味料		ゆかり	
	ヤクルト	ヤクルト		○													麦茶	
2日目 弁当	ごはん	米																
	ゆかり	ゆかり													赤しそ、梅酢			
	ソースかつ	ヒレカツ			○					○		○					焼き魚	
		大豆油								○							菜種油	
		とんかつソース			○					○			○	○				
	玉子焼き	玉子焼き	○		○					○					かつおかれ節だし 小麦・大豆は調味料		ウインナー	
	花豆甘煮	花豆甘煮																
	ボイルキャベツ	キャベツ																
キャラブキ	キャラブキ			○					○		○			かつお節、清酒 小麦・大豆は調味料				
	麦茶	麦茶													大麦		緑茶	
2日目 夕食	ごはん	米																
	貝だくさん汁	里芋																
		大根																
		人参																
		ごぼう																
		油揚げ								○								
		コンニャク																
		高野豆腐								○								
		ネギ																
		しょうゆ			○						○							
		料理酒																
		顆粒だし														かつお		入れない
	鶏肉の照り焼き	照り焼きチキン			○					○	○					小麦・大豆は調味料		
	ミニグラタン	ミニグラタン								○						豆乳、コーン		
	彩り野菜	ブロッコリー																
		カリフラワー																
人参																		
塩/コショウ																		
	ふりかけ	味かつお			○					○		○			かつお 小麦・大豆は調味料		ゆかり	
	みかんゼリー	みかんゼリー													みかん			
	献立名	材 料 名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご	その他準ずるもの等	代替等参考例	
			アレルゲン品目															

さいたま市立館岩少年自然の家 からまつ館利用校

令和7年5月～10月

	献立名	材 料 名	アレルゲン品目														代替等参考例	
			卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご	その他準ずるもの等		
3 日 目 朝 食	ごはん	米																
	みそ汁	ワカメ																
		玉ねぎ																
		味噌							○									
		顆粒だし														かつお	入れない	
		いわしのしょうが煮	イワシ生姜煮			○				○						小麦・大豆は調味料	厚揚げ煮	
	つくね串	つくね串	○		○				○	○					清酒 卵、小麦はつなぎ	炒め煮増量		
	切干大根の炒め煮	切り干し大根																
		さつま揚げ															魚肉	入れない
		人参																
		グリーンピース																
		しょうゆ			○					○								
		砂糖																
		みりん風調味料																
料理酒																		
顆粒だし																かつお	入れない	
大豆油									○								菜種油	
ふりかけ	味かつお			○					○			○			かつお 小麦・大豆は調味料	ゆかり		
ヤクルト	ヤクルト		○													麦茶		
3 日 目 弁 当	ごはん	米																
	ゆかり	ゆかり														赤しそ、梅酢		
	鶏肉のから揚げ	唐揚げ							○	○						大豆は調味料	白身魚フライ	
		大豆油								○							菜種油	
	レンコンの金平	金平れんこん			○				○				○			小麦・大豆は調味料		
	こんにゃくの炒り煮	コンニャク煮			○				○							かつお風味エキス 小麦・大豆は調味料		
	フキの煮物	フキの煮物			○				○							かつお節 小麦・大豆は調味料		
	ブロッコリー	ブロッコリー																
	麦茶	麦茶														大麦	緑茶	
	献立名	材 料 名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご	その他準ずるもの等	代替等参考例	
			アレルゲン品目															

さいたま市立館岩少年自然の家

令和7年5月～10月

[illegible][illegible]