

A

さいたま市立館岩少年自然の家 小学校 献立予定表

・とくさ館利用校

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 具たくさん汁 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 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 719 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 110.1 g
2 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 フロッキー 麦茶	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 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	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
3 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	
	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	

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 とくさ館利用校

令和7年5月～10月

	献立名	材 料 名	アレルゲン品目													その他準ずるもの等	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		
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			○					○					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															
	具だくさん汁	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 とくさ館利用校

令和7年5月～10月

[illegible]

さいたま市立館岩少年自然の家 とくさ館利用校

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	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			○					○							
3 日 目 弁 当	ふりかけ	味かつお			○					○			○			かつお 小麦・大豆は調味料	
	ヤクルト	ヤクルト		○													麦茶
	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
	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	

さいたま市立館岩少年自然の家

令和7年5月～10月

[illegible][illegible]