B　　さいたま市立舘岩少年自然の家 小学校 献立予定表

・からまつ館利用校　　令和3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 プリン	ごはん ミネストローネ風 ハンバーグ きのこソテー ツナサラダ みかんゼリー
		エネルギー 823.2 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 140.4 g	エネルギー 788.3 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 105.3 g
2日目	ごはん 野菜スープ オムレツ マカロニソテー ヤクルト ふりかけ	<弁当> ごはん 肉団子 ウインナー きんぴらごぼう 大学いも ブロッコリー きゃらぶき 緑茶	ごはん けんちん汁 タラの竜田揚げ おかか和え がんもどきの煮物 りんごゼリー
	エネルギー 606.8 Kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 103.0 g	エネルギー 769.5 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 118.1 g	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 106.6 g
3日目	ごはん みそ汁 笹かまぼこ 野菜炒め ヤクルト ふりかけ	<弁当> ごはん 唐揚げ ウインナー 焼きそば 厚焼き玉子 ブロッコリー きゃらぶき 緑茶	
	エネルギー 579.9 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 96.5 g	エネルギー 807.7 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 127.5 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。

さいたま市立舘岩少年自然の家

令和3年5～10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	
朝食	ごはん	米															
	みそ汁	玉ねぎ															
		わかめ															
		味噌								○							
		顆粒だし														カツオ	入れない
	笹かまぼこ	笹かまぼこ														魚肉	厚揚げ
		しょうゆ			○					○							
	野菜炒め	大根															
		人参															
		いんげん															
		さつま揚げ														魚肉	入れない
		しょうゆ			○					○							
		塩															
		大豆油								○							菜種油
	ヤクルト	ヤクルト		○													緑茶
	ふりかけ	のりたま	○	○	○					○	○		○			サバ、カツオ	ゆかり

朝食	ごはん	米															
	野菜スープ	小松菜															
		白菜															
		人参															
		コンソメ		○	○					○	○					乳糖	入れない
		塩/コショウ															
	オムレツ	オムレツ	○							○							ウインナー
	マカロニソテー	マカロニ			○												野菜ソテー
		ベーコン	○	○						○		○					入れない
		玉ねぎ															
		ピーマン															
		トマトケチャップ														トマト	
		塩/コショウ															
		大豆油								○							菜種油
	ヤクルト	ヤクルト		○													緑茶
	ふりかけ	のりたま	○	○	○					○	○		○			サバ、カツオ	ゆかり

さいたま市立舘岩少年自然の家

令和3年5～10月

	献立名	材料名	アレルゲン品目														代替等参考例
			卵	乳	麦	そば	落花生	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	ゼラチン	魚介類	桃	りんご	その他準ずるもの	
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															
		塩/コショウ															
	福神漬	福神漬			○					○							
	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	○		○					○							塩コショウ
	野菜ジュース	白ぶどう&ほうれん草															緑茶
	プリン	プリン	○	○													ゼリー

弁当	ごはん	米															
	焼きそば	やきそば															
		玉ねぎ															
		人参															
		塩/コショウ															
		大豆油								○							菜種油
	ウインナー	赤ウインナー									○	○				牛肉	
		塩/コショウ															
	唐揚げ	鶏唐揚げ			○					○	○						手作り唐揚げ
		大豆油								○							菜種油
	厚焼き玉子	玉子焼き	○	○	○					○							ウインナー増し
	ブロッコリー	ブロッコリー															
	きゃらぶき	きゃらぶき			○					○							
	緑茶	緑茶															

弁当	ごはん	米															
	肉団子	肉団子								○	○	○	○		○	トマト	手作り唐揚げ
	ウインナー	赤ウインナー									○	○				牛肉	
		塩/コショウ															
	きんぴらごぼう	ごぼう															
		人参															
		しょうゆ			○					○							
		みりん															
		顆粒だし														カツオ	入れない
		大豆油								○							菜種油
	大学いも	大学いも			○					○			○				さつまいも甘煮
	ブロッコリー	ブロッコリー															
	きゃらぶき	きゃらぶき			○					○							
	緑茶	緑茶															

さいたま市立舘岩少年自然の家

令和3年5～10月

	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	代替等参考例
			アレルゲン品目														
夕食	ごはん	米															
	けんちん汁	里芋															
		人参															
		大根															
		コンニャク															
		ネギ															
		しめじ															
		しょうゆ								○							
		顆粒だし														カツオ	入れない
		大豆油								○							菜種油
	タラの竜田揚げ	竜田揚げ			○					○							焼魚
		大豆油								○							菜種油
	おかか和え	キャベツ															
		ほうれん草															
		花かつお														カツオ	
		しょうゆ			○					○							
	がんもどきの煮物	がんもどき								○			○				こんにゃく煮物
		しょうゆ			○					○							
		顆粒だし														カツオ	入れない
		みりん															
	りんごゼリー	青りんごゼリー													○		オレンジゼリー

夕食	ごはん	米															
	ミネストローネ風	玉ねぎ															
		じゃがいも															
		人参															
		ウインナー								○		○					
		ホールトマト缶														トマト	
		コンソメ		○	○					○	○					乳糖	入れない
		塩/コショウ															
	ハンバーグ	ハンバーグ(照焼)								○	○	○					ポークソテー
	きのこソテー	シメジ															
		エノキタケ															
		塩/コショウ															
		大豆油								○							菜種油
	ツナサラダ	ツナ								○						マグロ	入れない
		コーン															
		いんげん															
		酢															
		塩/コショウ															
		大豆油								○							菜種油
	オレンジゼリー	オレンジゼリー														オレンジ	りんごゼリー

さいたま市立舘岩少年自然の家

令和3年5～10月

	商品名	アレルゲン品目													
		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
お菓子袋詰め	サラダうす焼			○					○		○				
	ギンビスアスパラガス			○								○			
	ばかうけ			○					○			○			
	おっとっと		○	○					○	○					乳糖
	ウエハース	○	○	○					○						
	ソースカツ	○	○	○					○		○			○	ゼラチン
	エブリワンクッキー	○	○	○					○						
	ビットチョコレート		○						○						乳糖

	商品名	アレルゲン品目													
		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
牛乳	会津高原牛乳		○												
ジュース	ジュース（オレンジ）														
	ジュース（アップル）														
	ジュース（ぶどう）														
	ジュース（フルーツMix）												○	○	オレンジ、ブドウ
	ジュース（コーヒー飲料）		○												
野菜ジュース	トマトベース														トマト
乳製品	クーリッシュ（バニラ）	○	○												
ゼリー	ゼリー（もも）												○		
	ゼリー（みかん）														オレンジ
菓子パン他	菓子パン（あん）	○	○	○					○						
	菓子パン（ジャム）	○	○	○					○					○	
	菓子パン（チョコ&クリーム）	○	○	○					○						
	ロールケーキ	○	○	○					○						
	原宿ドック（ココアバナナ）	○	○	○					○						バナナ、ゼラチン
	原宿ドック（チーズ）	○	○	○											
団子	串だんご（みたらし）			○					○						
大福	大福もち（白）														