

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 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 いんごゼリー
		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 689 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 106.6 g
2 日 目	ごはん みそ汁 笹かまぼこ 野菜炒め ヤクルト ふいかけ	<弁当> ごはん 唐揚げ ウインナー 焼きそば 厚焼き玉子 フロッコリー きゃらぶき 緑茶	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 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	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
3 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 ふいかけ	<弁当> ごはん 肉団子 ウインナー きんぴらごぼう 大学いも フロッコリー きゃらぶき 緑茶	
	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	

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

令和3年5～10月

	献立名	材料名	アレルギー品目													その他準ずるもの	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			
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		

さいたま市立館岩少年自然の家

令和3年5～10月

	献立名	材料名	アレルギー品目											その他準ずるもの	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		
夕食	ごはん けんちん汁	米																	
		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	
朝食	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 ミネストローネ風	米																	
		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		
	ハンバーグ きのこソテー	コンソメ		○	○					○	○						乳糖	入れない	
		塩/コショウ																	
		ハンバーグ(照焼)								○	○	○						ポークソテー	
		シメジ																	
		エノキタケ																	
	ツナサラダ	塩/コショウ																	
大豆油									○								菜種油		
ツナ									○							マグロ	入れない		
コーン																			
いんげん																			
オレンジゼリー	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			