

夕食 A

立川市八ヶ岳山荘自然教室 2025年度 献立

	献立名	食材・成分内容
夕食 A	とりもも肉の唐揚げ	鶏もも肉 唐揚げ粉=小麦粉・でん粉・食塩・米粉・ジンジャー粉末、粉末しょう油・唐辛子粉末・ブラックペッパー・植物たんぱく加水分解物(※6)・乳糖(※1)・ホワイトペッパー・ガーリック粉末・酵母エキスパウダー チキンエキス・パウダー・野菜エキスパウダー・オニオン粉末・ターメリック粉末・セロリー粉末・ローレル粉末・加工でんぷん・アミノ酸 ベーキングパウダー(一部に小麦・鶏卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
	野菜サラダ・トマト	キャベツ・サニーレタス・トレビス(紫キャベツ) トマト ドレッシング(※2)
	白身魚の ホワイトソース焼き	白身魚(カラスカレイ)・小麦粉・鶏卵・食塩・コショウ ホワイトソース=小麦粉・バター・牛乳・生クリーム・チーズ・食塩・コショウ
	ハンバーグステーキ デミソースかけ	牛、豚合挽き肉・食塩・コショウ・鶏卵・牛乳・パン粉(小麦)・玉ねぎ デミソース=赤ワイン・トマトペースト・牛肉エキス・玉ねぎ・人参・小麦・大豆 食塩・コショウ・生クリーム・バター
	ブロッコリー添え	ポイルブロッコリー
	味噌ラーメン	ラーメン=小麦粉・小麦たんぱく・カン水・くちなし色素 豚バラ肉チャーシュー(※3)・もやし・キャベツ・人参・コーン ラーメンスープ=玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・醤油・アミノ酸液 大豆油・胡麻油・砂糖・豆板醤(空豆・食塩・唐辛子)オイスターソース(※4)・鶏がらスープ(※5) 白ゴマ・たんぱく加水分解物(※6)・調味料・カツオエキス・昆布だし
	ご飯	白米
	カットフルーツ	カットオレンジ2個 カットパイナップル2個 パセリ

※1	乳糖	乳製品から精製した糖分、乳由来のたんぱく質が完全に除去されていない可能性がある。乳製品扱い。
※2	ドレッシング	ドレッシングの成分 トマトペースト・食用植物油・醸造酢・ブドウ糖果糖・玉ねぎ・卵黄・アミノ酸調味料・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料・甘味料・香辛料抽出物・原材料の一部に大豆を含む
※3	チャーシュー	豚バラ肉・醤油・酒・砂糖・食塩・長ねぎの青い所・にんにく・生姜
※4	オイスターソース	オイスターソースの成分 かきエキス・砂糖・醤油・酵母エキス調味料・食塩・たんぱく質加水分解物 かつお魚醤・水あめ・発酵調味料・デキストリン・酵母エキス グチエキス調味料・植物油・酵母エキス発酵調味料・鶏油/調味料・酒精 糊料・カラメル色素・香料・(一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む)
※5	鶏がらスープ	鶏がらスープの成分 食塩・乳糖・チキンエキス(乳成分、豚肉、大豆、小麦を含む)・酵母エキス たんぱく加水分解物(大豆、小麦、豚肉、ゼラチンを含む)・米油・香辛料 オニオンエキス(鶏肉、大豆、乳成分を含む)調味料・PH調整料・加工でんぷん 増粘多糖類
※6	たんぱく加水分解物	たんぱく質を含んだ原料を酵素、食塩もしくは熱水を用いて加水分解したもので主成分はペプチド、アミノ酸です。原料=植物性・・・小麦、大豆など植物たんぱく質を原料 動物性・・・肉、魚など動物性たんぱく質が原料 うま味、コクを付与するもの、昆布やかかつお節からダシを取っている場合ある意味たんぱく加水分解物と言える

朝食 A

立川市八ヶ岳山荘自然教室 2025年度 献立

	献立名	食材・成分内容
朝食 A	ポテトサラダ	ジャガイモ・人参・玉葱・きゅうり・食塩・胡椒（マスタードは使用いたしません） マヨネーズ＝食用植物油脂・鶏卵・醸造酢・砂糖類・食塩・調味料 アミノ酸（原材料の一部に小麦・大豆を含む）
	ロースハム	豚ロース肉（輸入）・還元水あめ・大豆たんぱく・食塩・乳たんぱく・牛乳・でんぷん・砂糖・卵たんぱく 植物油脂・ポークエキスパウダー・香辛料/ゲル化剤（加工でんぷん、増粘多糖類）・リン酸塩（Na） 調味料（アミノ酸等）・酸化防止剤（ビタミンC）・くん液・発色剤（亜硝酸Na）・コチニール色素 （一部に卵、乳成分、大豆、豚肉、ゼラチンを含む）
	トマト・サニーレタス	トマト・サニーレタス
	焼き魚	鮭切り身・食塩
	ゆでブロッコリー	茹でブロッコリー
	きんぴらごぼう	牛蒡・しょう油（食塩・加工大豆・小麦粉・果糖・果糖ぶどう糖・大豆・ アルコール）・みりん（もち米・米麴・糖類・醸造アルコール）料理酒・砂糖・ほんだし（※2）・ごま油
	なすミートソース チーズ焼き	なす・ミートソース・とろけるチーズ ミートソースの成分＝玉ねぎ・人参・牛肉・トマトペースト・砂糖・トウモロコシ油・食塩 チーズ・香辛料・小麦粉・ビーフエキス・たんぱく質加水分解物（※4）・にんにく油漬・増粘 剤（加工でんぷん、増粘多糖類）・調味料（アミノ酸など）・原材料の一部に大豆を含む
	目玉焼き	鶏卵・サラダ油
	ご飯	白米
	味噌汁	味噌＝大豆（遺伝子組み換えでない）食塩・凝固剤・わかめ・豆腐（大豆）・ねぎ・ほんだし（※2）
	ヨーグルト	ヨーグルト＝生乳・乳製品・砂糖・甘味料 ブルーベリーソース（※3）
	オレンジジュース	オレンジ果汁・香料

※1	かつおだしパック	調味料（アミノ酸）・食塩・かつお節・かつお節エキス・酵母エキス・かつおエキス
※2	ほんだし	アミノ酸・食塩・砂糖類（乳糖・砂糖）・風味原料（かつお粉末・かつおエキス）・酵母エキス・一部に 乳成分を含む 乳糖＝乳製品から精製した糖分、乳由来のたんぱく質が完全に除去されていない可能性あり、 乳製品扱い
※3	ブルーベリーソース	糖類（水飴、果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、ブルーベリー果肉、増粘多糖類（りんご由来） 香料、酸味料
※4	たん白加水分解物	たんぱく質を含んだ原料を酵素、食塩もしくは熱水を用いて加水分解したもので 主成分はペプチド、アミノ酸です。原料＝植物性・・・小麦、大豆など植物たんぱく質を原料 動物性・・・肉、魚など動物性たんぱく質が原料 うま味、コクを付与するもの、昆布やかつお節からダシを取っている場合ある意味たん白加水分解物と言える

朝食 B

立川市八ヶ岳山荘自然教室 2025年度 献立

	献立名	食材・成分内容
朝食 B	ポークウィンナー	豚肉・豚脂肪・水飴・結着材料・食塩・ポークエキス・卵たん白・大豆たん白 たん白加水分解物・香辛料・カゼインNa(乳由来)
	チキンナゲット	鶏肉(国産)・鶏皮(国産)・でん粉・大豆たん白・植物油脂・小麦粉・脱脂粉乳 チキンコンソメ・乳由来材料を含む
	スパゲッティーサラダ	パスタ=小麦・セモリナ
		マヨネーズ=食用植物油脂・鶏卵・醸造酢・砂糖類・食塩・調味料・アミノ酸 (原材料の一部に小麦・大豆を含む)
		豚ロース肉(輸入)・還元水あめ・大豆たんぱく・食塩・乳たんぱく・牛乳・でんぷん・砂糖・卵たんぱく 植物油脂・ポークエキスパウダー・香辛料/ゲル化剤(加工でんぷん、増粘多糖類)・リン酸塩(Na) 調味料(アミノ酸等)・酸化防止剤(ビタミンC)・くん液・発色剤(亜硝酸Na)・コチニール色素 (一部に卵、乳成分、大豆、豚肉、ゼラチンを含む)
		野菜=きゅうり・玉葱・人参
	トマト・サニーレタス	トマト・サニーレタス
	オムレツ	鶏卵・ほうれん草・玉葱・人参・コーン・ツナ(シーチキン)(※1)・サラダ油・バター※・食塩・胡椒
	コーンスープ	野菜(玉葱・人参)・スイートコーン・食用油脂・小麦粉 乳製品・砂糖・チキンエキス・クリーム・食塩・乳化剤 アミノ酸・香料・キサンタン・大豆
	ロールパン	ロールパンの成分=小麦粉・砂糖・マーガリン・鶏卵・パン酵母・バター・食塩・ブドウ糖・脱脂粉乳 乳化剤(原材料の一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む) ジャム&マーガリン(イチゴジャム・マーガリン)=砂糖類(水飴・砂糖)いちご・ゲル化剤・酸味料 マーガリン=食用植物油・食用精加工油脂・食塩・脱脂粉乳・乳化剤 バターミルクパウダー・香料・カロチノイド色素(原料の一部に大豆を含む)
	フルーツ盛	カットオレンジ・カットパナナ
	牛乳	牛乳

※1	ツナ(シーチキン)	キハダマグロ・大豆油・食塩・野菜エキス・調味料(アミノ酸等)
※)オムレツのバター使用はほうれん草、玉葱等野菜を炒める際に使用、同時にサラダ油も使用いたします		

弁当 B

立川市八ヶ岳山荘自然教室 2025年度 献立

	献立名	食材・成分内容
弁当B	スパゲッティ	パスタ＝小麦粉・食塩
	オレンジ	カットオレンジ
	ちくわのから揚げ	ちくわ＝魚肉・卵白・でんぷん粉・砂糖・食塩・植物油・ブドウ糖・アミノ酸・貝Ca(一部に小麦・大豆を含む) 唐揚げ粉＝小麦粉・でん粉・食塩・米粉・ジンジャー粉末、粉末しょう油・唐辛子粉末・ブラックペッパー・植物たんぱく加水分解物(※6)・乳糖(※1)・ホワイトペッパー・ガーリック粉末・酵母エキスパウダー チキンエキス・パウダー・野菜エキスパウダー・オニオン粉末・ターメリック粉末・ セロリー粉末・ローレル粉末・加工でんぷん・アミノ酸 ベーキングパウダー(一部に小麦・鶏卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
	鶏肉の照り焼き	鶏肉・醤油・みりん・酒・砂糖 みりん＝もち米・米麴・醸造用アルコール 醤油＝食塩・加工大豆・小麦粉・果糖ぶどう糖・大豆・アルコール
	鮭の塩焼き	鮭の切り身、食塩
	筑前煮	材料＝鶏肉・ごぼう・椎茸・コンニャク・人参・ごま油・炒め油(サラダ油)・しょう油(※1) かつおだしパック(※2)・青味(さやえんどう=ない場合は青味なし)
	ご飯	白米 ゴマ塩(黒ゴマ、食塩)
	梅干し	梅・食塩

※1	しょう油	食塩・加工大豆・小麦粉・果糖ぶどう糖・大豆・アルコール
※2	かつおだしパック	調味料(アミノ酸)・食塩・かつお節・かつお節エキス・酵母エキス・かつおエキス

自炊(ほうとうセット) 立川市八ヶ岳山荘自然教室 2025年度 献立

	献立名	食材・成分内容
自炊 (ほうとうセット)	ほうとうセット	材料＝※1 ほうとう麺 (1袋2～3人前) 豚バラ肉 (1人前約80g) 白菜・ごぼう・(食材の大きさなどで量が変わる場合があります) 人参・しめじ・かぼちゃ(1人前5個) 調味料＝ ※2 味噌 1人前約30g ※3 ほんだし (スティックタイプ)

※1	ほうとう麺	小麦粉・食塩・打粉(加工でんぷん・エチルアルコール)
※2	味噌	大豆(遺伝子組み換えでない)・食塩・米麴・酒精(エチルアルコール)
※3	ほんだし	アミノ酸・食塩・砂糖類(乳糖・砂糖)・風味原料(かつお粉末・かつおエキス)・酵母エキス・一部に乳成分を含む 乳糖＝乳製品から精製した糖分、乳由来のたんぱく質が完全に除去されていない可能性あり、 乳製品扱い

昼食(カレーライス) 立川市八ヶ岳山荘自然教室 2025年度 献立

	献立名	食材・成分内容
昼食 (カレーライス)	カレーライス	材料＝ ※1 カレールー 豚ロース肉・玉葱・じゃが芋・人参 ※2 福神漬(個々に取り分ける) ライス(白米)
※1	カレールー	小麦粉・食用油脂(牛脂豚脂)・カレー粉・食塩・砂糖・バナナペースト・オニオンソテー・乳糖 フォンドヴォーソース(※3)・ソースパウダー・香辛料・脱脂粉乳・ブドウ糖・カラメル色素・アミノ酸 酸味料・原材料の一部に牛肉・大豆・りんごを含む ブイヨン＝食塩・デキストリン・砂糖・乳脂・酸素エキス・でん粉・玉葱・粉末しょう油・ アミノ酸・カラメル色素・酸味料・増粘剤香料・シーズニング(※4)パウダー(大豆・小麦を含む) チャツネ＝パパイア・マンゴー・レーズン・糖類・食塩・酸味料・増粘剤・香辛料
※2	福神漬	大根・茄子・胡瓜・しそ・ごま・砂糖・醤油・アミノ酸・酸味料 保存剤・甘味料・香料・着色材・増粘多糖類(原材料の一部に大豆・小麦・ごまを含む)
※3	フォンド・ヴォー	子牛の肉や骨でとっただし汁(ブイヨン)・チキンブイヨン・玉葱 セロリ・人参・ビーフエキス・ゼラチン・白ワイン・トマトエキス・香辛料 これらをじっくりと煮込んだソース
※4	シーズニング	スパイスとハーブに塩、調味料をブレンドしたもの、
	チャツネとは	野菜や果物に香辛料を加えて煮込んだり漬けたりして作るソース、ペースト状の調味料 カレーに使う調味料