

下記献立 利用校	日進中	大谷口中	柏陽中	内谷中	尾間木中	大成中
	大久保中	常盤中	第二東中	川通中	大宮南中	土屋中
	木崎中	桜山中	与野東中	本太中	大宮西中	原山中
	美園中	南浦和中	植水中	宮原中	大宮北中	田島中
	土合中	白幡中	大原中	七里中	春里中	城南中
	慈恩寺中	泰平中	西原中	三室中	馬宮中	植竹中
	岸中	三橋中	大谷場中	片柳中	大砂土中	美園南中

さいたま市立館岩少年自然の家 献立予定表

令和7年1~3月

	朝 食	夕 食
No.1		ご は ん 具 だ く さ ん 汁 鶏 肉 の 照 い 焼 き ミ ニ グ ラ タ ン 焼 き そ ば ふ り か け チ ョ コ フ リ ン
		<small>エネルギー</small> 955 <small>Kカロリー</small> <small>たんぱく質</small> 37.2 <small>グラム</small> <small>脂質</small> 28.9 <small>グラム</small> <small>炭水化物</small> 129.3 <small>グラム</small> <small>食塩相当量</small> 3.5 <small>グラム</small>
No.2	ご は ん み そ 汁 オ ム レ ッ ツ ハ ム ス テ ー キ ご ぼ う サ ラ ダ ふ り か け ヤ ク ル ト	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 フ ロ ッ コ リ ー サ ラ ダ フ ラ イ ド ポ テ ト ふ り か け ミ ニ ク レ ー プ
	<small>エネルギー</small> 843 <small>Kカロリー</small> <small>たんぱく質</small> 22.2 <small>グラム</small> <small>脂質</small> 30.1 <small>グラム</small> <small>炭水化物</small> 112.1 <small>グラム</small> <small>食塩相当量</small> 3.6 <small>グラム</small>	<small>エネルギー</small> 1,015 <small>Kカロリー</small> <small>たんぱく質</small> 30.2 <small>グラム</small> <small>脂質</small> 33.5 <small>グラム</small> <small>炭水化物</small> 138.5 <small>グラム</small> <small>食塩相当量</small> 3.2 <small>グラム</small>
No.3	ご は ん み そ 汁 イ ワ シ 生 姜 煮 つ く ね 串 切 干 大 根 の 炒 め 煮 ふ り か け ヤ ク ル ト	
	<small>エネルギー</small> 675 <small>Kカロリー</small> <small>たんぱく質</small> 24.0 <small>グラム</small> <small>脂質</small> 8.0 <small>グラム</small> <small>炭水化物</small> 122.9 <small>グラム</small> <small>食塩相当量</small> 4.1 <small>グラム</small>	

	土呂中	八王子中	東浦和中
	桜木中	大谷中	与野西中
下記献立	宮前中	春野中	城北中
利用校	与野南中	大宮東中	城南中
	上大久保中	大宮八幡中	
	指扇中	岩槻中	

さいたま市立館岩少年自然の家 献立予定表

令和7年1~3月

	朝 食	夕 食																													
No.1		<p>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 フロッコリーサラダ フライドポテト ふりかけ ミニクレープ</p>																													
		<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">1,015</td> <td style="text-align: right;">Kカロリー</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">30.2</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">33.5</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td style="text-align: right;">138.5</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td style="text-align: right;">3.2</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> </table>	エネルギー	1,015	Kカロリー	たんぱく質	30.2	グラム	脂質	33.5	グラム	炭水化物	138.5	グラム	食塩相当量	3.2	グラム														
エネルギー	1,015	Kカロリー																													
たんぱく質	30.2	グラム																													
脂質	33.5	グラム																													
炭水化物	138.5	グラム																													
食塩相当量	3.2	グラム																													
No.2	<p>ごはん みそ汁 イワシ生姜煮 つくね串 切干大根の炒め煮 ふりかけ ヤクルト</p>	<p>ごはん 具だくさん汁 鶏肉の照り焼き ミニグラタン 焼きそば ふりかけ チョコプリン</p>																													
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">675</td> <td style="text-align: right;">Kカロリー</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">24.0</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">8.0</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td style="text-align: right;">122.9</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td style="text-align: right;">4.1</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> </table>	エネルギー	675	Kカロリー	たんぱく質	24.0	グラム	脂質	8.0	グラム	炭水化物	122.9	グラム	食塩相当量	4.1	グラム	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">955</td> <td style="text-align: right;">Kカロリー</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">37.2</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">28.9</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td style="text-align: right;">129.3</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td style="text-align: right;">3.5</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> </table>	エネルギー	955	Kカロリー	たんぱく質	37.2	グラム	脂質	28.9	グラム	炭水化物	129.3	グラム	食塩相当量	3.5
エネルギー	675	Kカロリー																													
たんぱく質	24.0	グラム																													
脂質	8.0	グラム																													
炭水化物	122.9	グラム																													
食塩相当量	4.1	グラム																													
エネルギー	955	Kカロリー																													
たんぱく質	37.2	グラム																													
脂質	28.9	グラム																													
炭水化物	129.3	グラム																													
食塩相当量	3.5	グラム																													
No.3	<p>ごはん みそ汁 オムレツ ハムステーキ ごぼうサラダ ふりかけ ヤクルト</p>																														
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">843</td> <td style="text-align: right;">Kカロリー</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">22.2</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">30.1</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td style="text-align: right;">112.1</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td style="text-align: right;">3.6</td> <td style="text-align: right;">グラム</td> </tr> </table>	エネルギー	843	Kカロリー	たんぱく質	22.2	グラム	脂質	30.1	グラム	炭水化物	112.1	グラム	食塩相当量	3.6	グラム															
エネルギー	843	Kカロリー																													
たんぱく質	22.2	グラム																													
脂質	30.1	グラム																													
炭水化物	112.1	グラム																													
食塩相当量	3.6	グラム																													

さいたま市立館岩少年自然の家 献立予定表
令和7年1～3月

	朝 食	夕 食
No.1		ご は ん 具 だ く さ ん 汁 鶏 肉 の 照 り 焼 き ミ ニ グ ラ タ ン 焼 き そ ば ふ り か け チ ョ コ プ リ ン
		エネルギー 955 Kカロリー たんぱく質 37.2 グラム 脂質 28.9 グラム 炭水化物 129.3 グラム 食塩相当量 3.5 グラム
No.2	ご は ん み そ 汁 オ ム レ ッ ツ ハ ム ス テ ー キ ご ぼ う サ ラ ダ ふ り か け ヤ ク ル ト	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 フ ロ ッ コ リ ー サ ラ ダ フ ラ イ ド ポ テ ト ふ り か け ミ ニ ク レ ー プ
	エネルギー 843 Kカロリー たんぱく質 22.2 グラム 脂質 30.1 グラム 炭水化物 112.1 グラム 食塩相当量 3.6 グラム	エネルギー 1,015 Kカロリー たんぱく質 30.2 グラム 脂質 33.5 グラム 炭水化物 138.5 グラム 食塩相当量 3.2 グラム
No.3	ご は ん み そ 汁 イ ワ シ 生 姜 煮 つ く ね 串 切 干 大 根 の 炒 め 煮 ふ り か け ヤ ク ル ト	
	エネルギー 675 Kカロリー たんぱく質 24.0 グラム 脂質 8.0 グラム 炭水化物 122.9 グラム 食塩相当量 4.1 グラム	

さいたま市立館岩少年自然の家 栄養成分表
令和7年1～3月

		エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
No.1	夕食	955	37.2	28.9	129.3	3.5
	計	955	37.2	28.9	129.3	3.5
No.2	朝食	843	22.2	30.1	112.1	3.6
	夕食	1015	30.2	33.5	138.5	3.2
	計	1858	52.4	63.6	250.6	6.8
No.3	朝食	675	24.0	8.0	122.9	4.1
	計	675	24.0	8.0	122.9	4.1
合 計		6976	227	201	1006	29

		エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
No.4	昼食	924	23.4	22.1	143.5	6.0
	計	924	23.4	22.1	143.5	6.0

さいたま市立館岩少年自然の家 献立予定表
令和7年1～3月

屋 食	
No.4	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ プリン
	エネルギー 924 Kカロリー たんぱく質 23.4 グラム 脂質 22.1 グラム 炭水化物 143.5 グラム 食塩相当量 6.0 グラム

3日目
スキー場でスキー活動を行わず、自然の家で昼食を食べる場合の献立