

さいたま市立館岩少年自然の家 中学校 献立予定表

・とくさ館利用校

令和8年1月～3月

	朝 食	夕 食
1 日 目		ごはん 具だくさん汁 チキンステーキ ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ ふりかけ みかんゼリー
		エネルギー 877 Kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 22.9 g 炭水化物 129.5 g 食塩相当量 3.8 g
2 日 目	ごはん みそ汁 オムレツ ケチャップ ウインナー マカロニサラダ 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 787 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 118.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 950 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 150.1 g 食塩相当量 4.4 g
3 日 目	ごはん みそ汁 いわしの生姜煮 つくね串 金平ごぼう ふりかけ ヤクルト	
	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 119.5 g 食塩相当量 3.0 g	

さいたま市立館岩少年自然の家 中学校 献立予定表

令和8年1月～3月

昼 食	
カレーライス 福神漬 コールスローサラダ フリン	
エネルギー	863 Kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	22.5 g
炭水化物	131.9 g
食塩相当量	4.4 g

さいたま市立館岩少年自然の家 とくさ館利用校

令和8年1月～3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	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご		その他準ずるもの等	
1 日 目 タ 食	ごはん	米																	
	具だくさん汁	里芋																	
		大根																	
		人参																	
		ごぼう																	
		油揚げ									○							入れない	
		コンニャク																	
		高野豆腐									○							入れない	
		ネギ																	
		しょうゆ			○						○								
		料理酒																	
		顆粒だし															かつお	入れない	
	チキンステーキ	チキンステーキ	○	○	○						○	○							
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ磯辺揚げ			○						○								
	ポテトサラダ	じゃがいも																	
		キュービックチーズ		○															入れない
		Mixベジタブル																	
ハム		○	○								○		○					入れない	
エッグケア											○							入れない	
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	くるみ	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8年1月～3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	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご	その他準ずるもの等		
2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								○		○							
	マカロニサラダ	マカロニサラダ	○		○					○									
	ふりかけ	味かつお			○					○			○				かつお 小麦・大豆は調味料	ゆかり	
	ヤクルト	ヤクルト		○														麦茶	
2日目夕食	ごはん	米																	
	ミネストローネスープ	玉ねぎ																	
		じゃがいも																	
		ビーンズmix																インゲン豆、ひよこ豆、 青えんどう豆	
		人参																	
		ベーコン									○		○						
		ダイストマト缶																トマト	
		マカロニ			○													入れない	
		コンソメ		○	○						○	○						乳は乳糖	入れない
		トマトケチャップ																トマト	
		塩/コショウ																	
		ハンバーグ	ハンバーグ								○	○	○					トマトケチャップ	大豆ハンバーグ
	カクテルソース	トマトケチャップ																トマト	
		ウスターソース																トマト	
		レモン果汁																レモン	
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー																
	ブロッコリーサラダ	ツナ									○							マグロ、かつお	入れない
		コーン																	
		キャベツ																	
		コールスロートレッシング	○								○							レモン	入れない
		塩/コショウ																	
フライドポテト		フライドポテト			○												小麦は調味料		
フライドポテト	大豆油									○								菜種油	
	塩																		
	ふりかけ	味かつお			○					○			○				かつお 小麦・大豆は調味料	ゆかり	
ミニクレープ	フレンスクレープ(いちご)									○							豆乳、レモン、いちご		
	献立名	材 料 名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	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8年1月～3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	くるみ	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	ワカメ																
		玉ねぎ																
		味噌								○								
		顆粒だし															かつお	入れない
	いわしのしょうが煮	イワシ生姜煮			○					○							小麦・大豆は調味料	厚揚げ煮
	つくね串	つくね串	○		○					○	○						清酒 卵、小麦はつなぎ	炒め煮増量
	金平ごぼう	金平ごぼう			○					○			○				小麦・大豆は調味料	
	ふりかけ	味かつお			○					○			○				かつお 小麦・大豆は調味料	ゆかり
ヤクルト	ヤクルト		○														麦茶	
	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	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご		その他準ずるもの等

	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	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	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															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	
プリン	プリン	○	○															ゼリー	
	献立名	材 料 名	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	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

令和8年1月～3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	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	ごま	もも	りんご	その他準ずるもの等	
飲料類	紙パック 飲料	ジュース(アップル)														○		
		ジュース(ぶどう)															ぶどう	
		麦茶															大麦	
		緑茶																
	ペットボトル 飲料	グリーンダカラ															レモン、ぶどう、柑橘類、トマト	
		麦茶															大麦	
		緑茶																
	牛 乳	会津高原牛乳		○														
菓子類	菓 子	ストロベリーカスタードタルト	○	○	○						○						いちご	
		スイートポテト									○							
	ゼリー	ぶどう&アロエ														○	ぶどう	
		白桃													○			