

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(月・木曜日)

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
ロースとんかつ	ローストンカツ			○	○			○	豚肉
	キャノーラ油								
添え	きやべつ								
スパシティー	スパゲティ				○				
	キャノーラ油								
	ケチャップ								
	しお								
	こしょう								
竹輪天ぷら	ちくわ							○	
	こむぎ粉				○				
	キャノーラ油								
ボイル野菜	にんじん								
	とりがらスープ								鶏肉
	ブロッコリー								
ひじき煮	ひじき								
	にんじん								
	えだまめ							○	
	キャノーラ油								
	かつおだし顆粒								
	さとう								
	りょうり酒								
	濃口しょうゆ				○			○	
フライドポテト	シューストリングポテト								
	キャノーラ油								
	しお								
デザート	みかん缶								
味噌汁	あぶらあげ							○	
	青ねぎ								
	かつおだし顆粒								
	だし入りみそ							○	
ご飯	米								
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○			○		ごま・鶏肉
ドレッシング	赤ドレッシング							○	
お茶	むぎ茶								

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(火・土曜日)

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食 (煮込みハンバーグ & から揚げ)	煮込み ハンバーグ	焼ハンバーグ			○			○	豚肉・鶏肉
		キャノーラ油							
		ハヤシフレーク			○			○	豚肉
		ケチャップ							
		ウスターソース						○	りんご
		さとう							
		★ブイヨン							
スパッティー	添え	きやべつ							
	スパッティー	スパゲティ				○			
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		しお							
鶏の唐揚げ		こしょう							
		とりにく							鶏肉
		しお							
		こしょう							
		濃口しょうゆ			○			○	
		りょうり酒							
		しょうが							
		にんにく							
		かたくり粉							
南瓜サラダ		キャノーラ油							
		かぼちゃ							
		ミックスベジタブル							
		★卵不使用マヨネーズ							
		しお							
こんにゃく キンピラ		こしょう							
		こんにゃく							
		ミックススピーマン							
		キャノーラ油							
		かつおだし顆粒							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○			○	
デザート		みりん風							
		みかん缶							
味噌汁		あぶらあげ						○	
		青ねぎ							
		かつおだし顆粒							
		だし入りみそ						○	
フライドポテト		シューストリングポテト							
		キャノーラ油							
		しお							
ご飯		米							
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ		○	○	○		○		ごま・鶏肉
ドレッシング	赤ドレッシング							○	
お茶	むぎ茶								

※季節・仕入の都合により、内容が変わることがございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(水・日曜日)

		アレルゲン							
夕食 (豚肉の生姜焼き)	豚肉の生姜炒め	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		ぶたにく							豚肉
		たまねぎ							
		りょうり酒							
		しお							
		こしょう							
		キャノーラ油							
		しょうが							
		濃口しょうゆ			○			○	
		みりん風							
		かたくり粉							
	添え	きやべつ							
		スパソティー				○			
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		しお							
	春巻	こしょう							
		春巻			○		○		鶏肉・ごま
	にんじん しりしり	キャノーラ油							
		にんじん							
		さやいんげん							
		あぶらあげ					○		
		かつおだし顆粒							
		ごま油					○		ごま
	ナスの揚げ浸し	キャノーラ油							
		なす乱切り					○		
		かつおだし顆粒							
		濃口しょうゆ			○		○		
	フライドポテト	みりん風							
		シューストリングポテト							
		キャノーラ油							
	デザート	しお							
		みかん缶							
	味噌汁	あぶらあげ					○		
		青ねぎ							
		かつおだし顆粒							
		だし入りみそ					○		
		ご飯	米						
	ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○			○	ごま・鶏肉
	ドレッシング	赤ドレッシング						○	
	お茶	むぎ茶							

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(金曜日)

		アレルゲン						
	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
照り焼き チキン	とりにく							鶏肉
	しお							
	こしょう							
	キャノーラ油							
	たまねぎ							
	濃口しょうゆ		○			○		
	みりん風							
	りょうり酒							
	かたくり粉							
添え	きやべつ							
竹輪カレー 風味揚げ	ちくわ						○	
	こむぎ粉			○				
	カレー粉							
	キャノーラ油							
ツナピーマン	ミックスピーマン							
	たまねぎ							
	ツナ缶					○		
	しお							
	こしょう							
	とりがらスープ							鶏肉
スパソティー	ごま油					○		ごま
	スパゲティ		○					
	キャノーラ油							
	ケチャップ							
	しお							
ひじき煮	こしょう							
	ひじき							
	にんじん							
	えだまめ					○		
	キャノーラ油							
	かつおだし顆粒							
	さとう							
	りょうり酒							
フライドポテト	濃口しょうゆ		○			○		
	シューストリングポテト							
	キャノーラ油							
デザート	しお							
	みかん缶							
味噌汁	あぶらあげ						○	
	青ねぎ							
	かつおだし顆粒							
	だし入りみそ						○	
ご飯	米							
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○		○		ごま・鶏肉
ドレッシング	赤ドレッシング						○	
お茶	むぎ茶							

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(予備日)

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食 (ポークチャップ)	ポークチャップ	ぶたにく							豚肉
		しお							
		こしょう							
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		ウスターソース					○		りんご
		濃口しょうゆ			○		○		
		りょうり酒							
添え	きやべつ								
	コロッケ	ミートコロッケ	○	○		○			牛肉
		キャノーラ油							
	ボイル野菜	にんじん							
		とりがらスープ							鶏肉
		さやいんげん							
スパッティー	スパゲティ			○					
	キャノーラ油								
	カレー粉								
	しお								
	こしょう								
ひじき煮	ひじき								
	にんじん								
	えだまめ					○			
	キャノーラ油								
	かつおだし顆粒								
	さとう								
	りょうり酒								
	濃口しょうゆ			○		○			
フライドポテト	シューストリングポテト								
	キャノーラ油								
	しお								
デザート	みかん缶								
味噌汁	あぶらあげ					○			
	青ねぎ								
	かつおだし顆粒								
	だし入りみそ					○			
ご飯	米								
ふりかけ	【個包装】かつおふりかけ	○	○	○		○		○	ごま・鶏肉
ドレッシング	赤ドレッシング						○		
お茶	むぎ茶								

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(月・木曜日宿泊)

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (サケの塩焼き)	サケの塩焼	さけ							サケ
		しお							
		キャノーラ油							
	おひたし	こまつな							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○		○		
	きりぼし 大根煮	きりぼし大根							
		にんじん							
		あぶらあげ					○		
		かつおだし顆粒							
		さとう							
		みりん風							
		濃口しょうゆ			○		○		
	じゃが芋素揚げ	じゃがいも							
		キャノーラ油							
	ワインナー	赤ワインナー	○	○			○		鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン
		ふ			○				
		青ねぎ							
		わかめ							
		かつおだし顆粒							
	味噌汁	だし入りみそ						○	
		米							
	デザート	パイン缶							
		【個包装】しそふりかけ	○	○			○		ごま
	ドレッシング	赤ドレッシング						○	
		お茶 むぎ茶							
	ジュース	オレンジジュース							オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わることがございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(火・日曜日宿泊)

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (コロッケ&ワインナー)	コロッケ	ミートコロッケ		○	○			○	牛肉
		キャノーラ油							
	添え	きやべつ							
	ワインナー	ポークワインナー						○	牛肉・豚肉
		ケチャップ							
	ソテー	こまつな							
		コーン							
		キャノーラ油							
		しお							
		こしょう							
	スパソティー	スパゲティ			○				
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		しお							
		こしょう							
	味噌汁	ふ			○				
		青ねぎ							
		わかめ							
		かつおだし顆粒							
		だし入りみそ						○	
	ご飯	米							
	デザート	パイン缶							
	ふりかけ	【個包装】しそふりかけ	○	○		○			ごま
	ドレッシング	赤ドレッシング						○	
	お茶	むぎ茶							
	ジュース	オレンジジュース							オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わることございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食 (豆腐つくね)	豆腐つくね	豆腐つくね						○	鶏肉・豚肉
		濃口しょうゆ			○			○	
		みりん風							
		さとう							
		かたくり粉							
	ボイルやさい	にんじん							
		とりがらスープ							鶏肉
		いんげん							
	ホタテ風味フライ	ホタテ風味フライ	○		○			○	かに
		キャノーラ油							
	おひたし	こまつな							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○			○	
	キンピラ	ごぼう							
		にんじん							
		キャノーラ油							
		かつおだし顆粒							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○			○	
		みりん風							
	味噌汁	ふ				○			
		青ねぎ							
		わかめ							
		かつおだし顆粒							
		だし入りみそ						○	
	ご飯	米							
	デザート	パイン缶							
	ふりかけ	【個包装】しそふりかけ		○	○		○		ごま
	ドレッシング	赤ドレッシング						○	
	お茶	むぎ茶							
	ジュース	オレンジジュース							オレンジ

\*季節・仕入の都合により、内容が変わることがございます。

\*アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(金曜日宿泊)

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
朝食（ミートボール）	ミートボール	ミートボール		○	○			○	鶏肉
		キャノーラ油							
		濃口しょうゆ			○			○	
		みりん風							
		さとう							
		かたくり粉							
朝食（ミートボール）	添え	きやべつ							
	ワインナー	ポークワインナー						○	豚肉・牛肉
	じゃが芋素揚げ	じゃがいも							
		キャノーラ油							
	おひたし	こまつな							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○			○	
	こんにゃく	こんにゃく							
	キンピラ	ミックスピーマン							
		キャノーラ油							
		かつおだし顆粒							
		さとう							
		みりん風							
		濃口しょうゆ			○			○	
朝食（ミートボール）	味噌汁	ふ			○				
		青ねぎ							
		わかめ							
		かつおだし顆粒							
		だし入りみそ						○	
朝食（ミートボール）	ご飯	米							
	デザート	パイン缶							
朝食（ミートボール）	ふりかけ	【個包装】しそふりかけ		○	○		○		ごま
	ドレッシング	赤ドレッシング						○	
朝食（ミートボール）	お茶	むぎ茶							
	ジュース	オレンジジュース							オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わることございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(予備日)

		アレルゲン							
朝食 (サバの煮つけ)	さばの煮つけ	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		さば							サバ
		さとう							
		りょうり酒							
		濃口しょうゆ			○		○		
	ワインナー	しょうが							
		赤ワインナー	○	○			○	○	鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン
		コロッケ		○	○		○		
	キンピラ ごぼう	カレーコロッケ							
		キャノーラ油							
		ごぼう							
		にんじん							
		キャノーラ油							
		かつおだし顆粒							
		さとう							
	おひたし	濃口しょうゆ			○		○		
		みりん風							
		こまつな							
	味噌汁	さとう							
		濃口しょうゆ			○		○		
		ふ			○				
	ご飯	青ねぎ							
		わかめ							
		かつおだし顆粒							
		だし入りみそ						○	
		米							
	デザート	パイン缶							
		【個包装】しそふりかけ		○	○		○		ごま
	ドレッシング お茶	赤ドレッシング						○	
		むぎ茶							
	ジュース	オレンジジュース							オレンジ

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(月・木曜日宿泊)

2025.8作成

昼食 (きつねうどん & 鶏ちゃん丼)	アレルゲン								
	きつねうどん	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		うどん			○				
		うどんだし			○			○	
		味付けいなりあげ			○			○	
	鶏ちゃん丼	青ねぎ							
		花ふ			○				
		米							
		とりにく							鶏肉
		でんがくみそ			○		○		ごま
		りょうり酒							
		にんにく							
		キャノーラ油							
		きやべつ							
		たまねぎ							
		にんじん							
		ミックスピーマン							
		しお							
		こしょう							
	デザート	ミニゼリー							りんご・オレンジ
	お茶	むぎ茶							

※季節・仕入の都合により、内容が変わらる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年秋冬メニュー(火・土曜日宿泊)

		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
昼食 ( <b>八宝うどん</b> & <b>旨だれ豚丼</b> )	<b>八宝うどん</b>	うどん			○				
		うどんだし			○			○	
		ちくわ						○	
		きやべつ							
		たまねぎ							
		にんじん							
		干しいたけ							
		キャノーラ油							
		しお							
		こしょう							
		かたくり粉							
		ゴマ油					○		ごま
		青ねぎ							
		旨だれ豚丼	米						
			ぶたにく						豚肉
			たまねぎ						
			にんじん						
			ミックスピーマン						
			こいくちしょうゆ		○		○		
			だし入りみそ					○	
			りょうり酒						
			さとう						
			豆板醤				○		
			にんにく						
			しょうが						
			キャノーラ油						
			紅しょうが						
	デザート	ミニゼリー							りんご・オレンジ
	お茶	むぎ茶							

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年春夏メニュー(水・日曜日宿泊)

昼食 (きざみうどん＆そぼろあんかけ丼)		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
きざみうどん	うどん			○					
	うどんだし			○			○		
	あぶらあげ						○		
	青ねぎ								
	花ふ			○					
そぼろあんかけ丼	米								
	あらびき高野豆腐						○		
	とりひき肉								鶏肉
	たまねぎ								
	にんじん								
	干しいたけ								
	りょうり酒								
	さとう								
	こいくちしょうゆ			○			○		
	しょうが								
	かつおだし顆粒								
	かたくり粉								
	グリーンピース								
デザート	ミニゼリー								りんご・オレンジ
お茶	むぎ茶								

※季節・仕入の都合により、内容が変わることございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年春夏メニュー(金曜日宿泊)

昼食 (わかめうどん & マーボーなす丼)		食材名	アレルゲン						
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
わかめうどん	うどん				○				
	うどんだし				○			○	
	わかめ								
	青ねぎ								
	花ふ			○					
マーボーなす丼	米								
	あらびき高野豆腐						○		
	とりひき肉								鶏肉
	揚げなす						○		
	たまねぎ								
	にんじん								
	りょうり酒								
	さとう								
	こいくちしょうゆ				○		○		
	みそ						○		
	しょうが								
	にんにく								
	★ブイヨン								
	かたくり粉								
	ゴマ油						○		ごま
デザート	ミニゼリー								りんご・オレンジ
お茶	むぎ茶								

※季節・仕入の都合により、内容が変わることがございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております

## 信太山青少年野外活動センター 2025年春夏メニュー(予備日)

昼食 (ハイカラうどん&牛ごぼ丼)		食材名	アレルゲン					
			卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆
ハイカラうどん	うどん			○				
	うどんだし			○			○	
	天かす			○				
	わかめ							
	花ふ			○				
牛ごぼ丼	米							
	ぎゅうにく							牛肉
	たまねぎ							
	ごぼう							
	にんじん							
	かつおだし顆粒							
	さとう							
	りょうり酒							
	こいくちしょうゆ			○			○	
	かたくり粉							
	紅しょうが							
デザート	ミニゼリー							りんご・オレンジ
お茶	むぎ茶							

※季節・仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。

※アレルゲン表記は表示義務のある8品目と表示奨励のある20品目のみとなっております