

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)

夕食（ロースとんかつ）			アレルゲン						
		食材名	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	きゃべつ							
	スパソテー	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tring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)

夕食（煮込みハンバーグ&から揚げ）			アレルゲン						
	煮込みハンバーグ	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		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							
	添え	きゃべつ							
	スパソテー	スパゲティ			○				
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		しお							
		こしょう							
	鶏の唐揚げ	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							
		キャノーラ油							
	南瓜サラダ	かぼちゃ							
		ミックスベジタブル							
		★卵不使用マヨネーズ							
		しお							
		こしょう							
	こんにゃくキンピラ	こんにゃく							
		ミックスピーマン							
		キャノーラ油							
		かつおだし顆粒							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○			○	
		みりん風							
	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						○	
	フライドポテト	シュースtring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(水・日曜日)

			アレルギー						
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
夕食 (豚肉の生姜焼き)	豚肉の 生姜炒め	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	きゃべつ							
	スパソテー	スパゲティ			○				
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		しお							
		こしょう							
	春巻	春巻			○			○	鶏肉・ごま
		キャノーラ油							
	にんじん しりしり	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
		キャノーラ油							
	ナスの揚げ浸し	なす乱切り						○	
		かつおだし顆粒							
		濃口しょうゆ			○			○	
		みりん風							
	フライドポテト	シュースtring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。

※アレルギー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)

夕食（照り焼きチキン）			アレルゲン						
	照り焼きチキン	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		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	きゃべつ							
	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
		ごま油						○	ごま
	スパソテー	スパゲティ			○				
		キャノーラ油							
		ケチャップ							
		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tring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(予備日)

			アレルゲン						
		食材名	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	きゃべつ							
	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							
	スパソテー	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tring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)

朝食 (サケの塩焼き)			アレルゲン						
	サケの塩焼	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		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							
	ウインナー	赤ウインナー	○	○				○	鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン
	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・日曜日宿泊)

朝食（コロッケ＆ウインナー）			アレルゲン						
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	コロッケ	ミートコロッケ		○	○			○	牛肉
		キャノーラ油							
	添え	きゃべつ							
	ウインナー	ポークウインナー						○	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

朝食（豆腐つくね）			アレルゲン						
	豆腐つくね	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		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(金曜日宿泊)

朝食（ミートボール）			アレルゲン						
	ミートボール	食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
		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							
	添え	きゃべつ							
	ウインナー	ポークウインナー						○	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 キンピラ	こんにゃく							
		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			○			○	
	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	パイナップル缶							
	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)

朝食（サバの煮つけ）			アレルゲン						
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	さばの煮つけ	さば							サバ
		さとう							
		りょうり酒							
		濃口しょうゆ			○			○	
		しょうが							
	ウインナー	赤ウインナー	○	○				○	鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン
	コロッケ	カレーコロッケ		○	○			○	
		キャノーラ油							
	キンピラ ごぼう	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							
	おひたし	こまつな							
		さとう							
		濃口しょうゆ			○			○	
	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 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

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			○			○	
		青ねぎ							
		花ふ			○				
	鶏ちゃん丼	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							
		きゃべつ							
		たまねぎ							
		にんじん							
		ミックスピーマン							
		しお							
	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年秋冬メニュー(火・土曜日宿泊)

昼食（八宝うどん & 旨ダレ豚丼）			アレルゲン						
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	八宝うどん	うどん			○				
		うどんだし			○			○	
		ちくわ						○	
		きゃべつ							
		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)			アレルゲン						
		食材名	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(金曜日宿泊)

昼食（わかめうどん & マーボーなす丼）			アレルゲン						
		食材名	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(予備日)

昼食（ハイカラうどん＆牛ごぼ井）			アレルゲン						
		食材名	卵	乳	小麦	そば	落花生	大豆	その他
	ハイカラうどん	うどん			○				
		うどんだし			○			○	
		天かす			○				
		わかめ							
		花ふ			○				
	牛ごぼ井	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