

### 3泊4日 No.1 夕食

| 献立          | 食品・材料名 | 使用原材料   | アレルギー表示                     | コンタミネーション                  |
|-------------|--------|---|-----------------------------|----------------------------|
| ごはん         | 米      | 米   |                             |                            |
| さば<br>バジル焼き | さば切身   | さば  | さば                          |                            |
|             | 調味料    | バジルソテーオイル<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)   | 小麦<br>乳成分<br>大豆<br>鶏肉<br>豚肉 |                            |
| ポテトサラダ      | 野菜     | じゃがいも、にんじん、きゅうり   |                             |                            |
|             | ハム     | 豚ロース肉（輸入）、糖類（水あめ、砂糖）、食塩、かつおぶしエキス、こんぶエキス／リン酸塩（Na）、酸化防止剤（ビタミンC）、調味料（アミノ酸）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に豚肉を含む） | 豚肉                          | えび<br>かに<br>小麦<br>卵<br>乳成分 |
|             | 調味料    | 塩、こしょう<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)  |                             |                            |
|             | マヨネーズ  | マヨネーズ<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)   | 小麦<br>卵<br>大豆               |                            |
| プチトマト       | プチトマト  | プチトマト   |                             |                            |
| コーン         | カットコーン | とうもろこし  |                             |                            |
| わかめのみそ汁     | 木綿とうふ  | 丸大豆（アメリカ産、カナダ産）、植物性油脂（米ぬか油）、塩、凝固剤、消泡剤   | 大豆                          |                            |
|             | 油あげ    | 大豆（北海道産）（分別生産流通管理済み）、食用植物油／凝固剤【（塩化カルシウム、塩化マグネシウム）】  | 大豆                          |                            |
|             | カットわかめ | 湯通し塩蔵わかめ（韓国産）   |                             |                            |
|             | 野菜     | にら  |                             |                            |
|             | 調味料    | みそ、和風だしの素<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)   | 大豆                          |                            |
| ぶどうゼリー      | ぶどうゼリー | 糖類（異性化液糖、砂糖）、ぶどう果汁（アメリカ製造）／酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、乳酸カルシウム   |                             |                            |

### 3泊4日 No.2 朝食

| 献立        | 食品・材料名  | 使用原材料  | アレルギー表示                                     | コンタミネーション                   |
|-----------|---------|--|---|-----------------------------|
| ごはん       | 米       | 米  |   |                             |
| ほうれん草のソテー | ベーコン    | 豚ばら肉（輸入）、糖類（水あめ、砂糖）、食塩／リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に豚肉を含む）   | 豚肉  | えび<br>かに<br>小麦<br>卵<br>乳成分  |
|           | 野菜      | ほうれん草、チンゲン菜、スイートコーン  |   |                             |
|           | 調味料     | うすくちしょうゆ、塩、こしょう、サラダ油（別表：常時使用加工品原材料表参照）   | 小麦<br>大豆                                    |                             |
| ミートボール    | ミートボール  | 鶏肉（国産）、つなぎ（パン粉、乾燥卵白）、たまねぎ、粒状植物性たん白、みりん、しょうゆ、食塩、牛肉エキス、発酵調味料、砂糖、香辛料、粉末状混合調味料／加工デンプン、調味料（アミノ酸）、リン酸塩（Na）、着色料（カラメル、カロチノイド）、香料、ソース（砂糖・ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食酢、りんごジュース、しょうがペースト、食塩／増粘剤（加工デンプン、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸）、カラメル色素）、揚げ油（なたね油、パーム油）、（一部に卵・乳成分・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む） | 小麦<br>卵<br>乳<br>りんご<br>大豆<br>牛肉<br>豚肉<br>鶏肉 |                             |
| とうふのみそ汁   | 野菜      | たまねぎ、にんじん、ねぎ   |   |                             |
|           | 油あげ     | 大豆（北海道産）（分別生産流通管理済み）、食用植物油／凝固剤【塩化カルシウム、塩化マグネシウム】   | 大豆  |                             |
|           | 木綿とうふ   | 丸大豆（アメリカ産、カナダ産）、植物性油脂（米ぬか油）、塩、凝固剤、消泡剤  | 大豆  |                             |
|           | 調味料     | みそ、和風だしの素（別表：常時使用加工品原材料表参照）  | 大豆  |                             |
| ふりかけ（さけ）  | ふりかけ    | 調味顆粒（砂糖、食塩、乳糖、鮭パウダー）（国内製造）、フレーク（小麦粉、でん粉、食塩、砂糖、植物油脂）、ごま、海苔／調味料（アミノ酸等）、カロチノイド色素、紅麹色素、香料、酸化防止剤（ビタミンE）、（一部に乳成分・小麦・ごま・さけを含む）  | 小麦<br>乳<br>ごま<br>さけ                         | 使用している海苔は、えび、かきの生息域で採取しています |
| ジョア       | ジョアプレーン | 脱脂粉乳、砂糖／リン酸Ca、香料、安定剤（スクシノグリカン）、ビタミンD   | 乳   |                             |

### 3泊4日 No. 2 昼食

| 献立              | 食品・材料名         | 使用原材料  | アレルギー表示       | コンタミネーション |
|-----------------|----------------|--|---------------|-----------|
| 但馬牛入り<br>カレーライス | 米              | 米  |               |           |
|                 | 牛肉             | 牛肉   | 牛肉            |           |
|                 | 野菜             | じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうが、<br>にんにく、グリーンピース  |               |           |
|                 | 調味料            | カレールー、ケチャップ、ウスターソース、サラ<br>ダ油（別表：常時使用加工品原材料表参照）   |               |           |
| 福神漬け            | 福神漬け           | だいこん(国産)、なす(国産)、きゅうり(国<br>産)、うり(国産)、その他、漬け原材料〔糖類<br>(砂糖・ぶどう糖果糖液糖)、しょうゆ、醸造<br>酢、食塩、みりん、酒精〕／調味料(アミノ酸<br>等)、(一部に小麦・大豆を含む) | 小麦<br>大豆      |           |
| コールスロー<br>サラダ   | 野菜             | キャベツ、にんじん、スイートコーン  |               |           |
|                 | 調味料            | サラダ油、酢、砂糖、こしょう<br>(別表：常時使用加工品原材料表参照)   |               |           |
|                 | マヨネーズ          | マヨネーズ<br>(別表：常時使用加工品原材料表参照)  | 小麦<br>卵<br>大豆 |           |
| パイナップル          | パイナップル<br>(缶詰) | パイナップル、砂糖/クエン酸   |               |           |

### 3泊4日 No.2 夕食

| 献立        | 食品・材料名 | 使用原材料  | アレルギー表示       | コンタミネーション |
|-----------|--------|--|---------------|-----------|
| 但馬牛の牛丼    | 米      | 米  |               |           |
|           | 牛肉     | 牛肉   | 牛肉            |           |
|           | 野菜     | たまねぎ、しょうが  |               |           |
|           | 調味料    | こいくちしょうゆ、酒、砂糖、みりん、和風だしの素<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)   | 小麦<br>大豆      |           |
| 春雨サラダ     | 緑豆はるさめ | 緑豆でん粉  |               |           |
|           | ツナ     | きはだまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩/調味料(アミノ酸)                    | 大豆            |           |
|           | 野菜     | キャベツ、きゅうり  |               |           |
|           | 調味料    | 塩、こしょう<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)                     |               |           |
|           | マヨネーズ  | マヨネーズ<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)                      | 小麦<br>卵<br>大豆 |           |
| ほうれん草のみそ汁 | 野菜     | たまねぎ、ほうれん草、ねぎ                                    |               |           |
|           | 油あげ    | 大豆(北海道産)(分別生産流通管理済み)、食用植物油/凝固剤【塩化カルシウム、塩化マグネシウム】 | 大豆            |           |
|           | 調味料    | みそ、和風だしの素<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)                  | 大豆            |           |
| りんご       | りんご    | りんご  | りんご           |           |
|           | 塩      | 塩(別表:常時使用加工品原材料表参照)                              |               |           |

### 3泊4日 No.3 朝食

| 献立          | 食品・材料名     | 使用原材料  | アレルギー表示        | コンタミネーション  |
|-------------|------------|--|----------------|--|
| ごはん         | 米          | 米  |                |  |
| 焼き魚         | 銀鮭定塩フィーレ   | 銀鮭、食塩  | さけ             |  |
|             | サラダ油       | サラダ油<br>(別表：常時使用加工品原材料表参照)   |                |  |
| きんぴら        | 野菜         | にんじん、ごぼう/クエン酸  |                |  |
|             | こんにやく      | こんにやく粉（群馬県産）、海藻粉末、水酸化カルシューム（こんにやく用凝固剤）   | 大豆             |  |
|             | 豚肉         | 豚肉   | 豚肉             |  |
|             | 調味料        | 砂糖、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、和風だしの素、サラダ油<br>(別表：常時使用加工品原材料表参照)  | 小麦<br>大豆       |  |
| 赤ウインナー      | 赤ウインナー     | 鶏肉（国産）、豚脂肪、砂糖、食塩、オニオンエキス、香辛料/加工でん粉、くん液、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na、K）、保存料（ソルビン酸）、pH調整剤、着色料（赤104、カロチノイド）、香辛料抽出物、（一部に牛肉・鶏肉・豚肉を含む） | 牛肉<br>鶏肉<br>豚肉 |  |
| じゃがいものみそ汁   | 野菜         | じゃがいも、たまねぎ、ねぎ  |                |  |
|             | カットわかめ     | 湯通し塩蔵わかめ（韓国産）  |                |  |
|             | 調味料        | みそ、和風だしの素<br>(別表：常時使用加工品原材料表参照)  | 大豆             |  |
| 味付のり        | 味付のり       | 乾のり（韓国産）、たれ（米発酵調味料（水あめ、醸造調味料、その他）、昆布だし（昆布、唐辛子）、砂糖、食塩、エビエキス、酵母エキス、デキストリン、調味料（アミノ酸等）、甘味料（カンゾウ）、香辛料抽出物、（一部にえびを含む）         | えび             | 小麦<br>大豆<br>ごま<br>アーモンド<br><br>えび、かにが混ざる漁法で採取しています |
| ジョア（ストロベリー） | ジョア ストロベリー | 脱脂粉乳、いちご果汁、砂糖、リン酸Ca、香料、安定剤（スクシノグリカン）、野菜色素、ビタミンD  | 乳              |  |

### 3泊4日 No. 3 昼食

| 献立     | 食品・材料名            | 使用原材料   | アレルギー表示               | コンタミネーション                  |
|--------|-------------------|---|-----------------------|----------------------------|
| ソースカツ丼 | 米                 | 米   |                       |                            |
|        | カツフライ             | 豚ロース肉、パン粉、でん粉、還元水あめ、食塩、砂糖、小麦粉、食物繊維、粉末食用油脂、ポークエキスパウダー、香辛料／加工デンプン、調味料（有機酸等）、ポリリン酸Na、増粘多糖類、酵素、（一部に小麦・乳成分・大豆・豚肉を含む）         | 小麦<br>乳<br>大豆<br>豚肉   |                            |
|        | サラダ油              | サラダ油<br>（別表：常時使用加工品原材料表参照）  |                       |                            |
|        | 野菜                | キャベツ  |                       |                            |
|        | ソース               | ウスターソース、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、砂糖<br>（別表：常時使用加工品原材料表参照）   | 小麦<br>大豆              |                            |
| おひたし   | 野菜                | ほうれん草、もやし   | 大豆                    |                            |
|        | すりごま              | ごま  | ごま                    |                            |
|        | かつおぶし             | かつおのふし  |                       | さば                         |
|        | 調味料               | こいくちしょうゆ、砂糖<br>（別表：常時使用加工品原材料表参照）   | 小麦<br>大豆              |                            |
| 野菜スープ  | ベーコン              | 豚ばら肉（輸入）、糖類（水あめ、砂糖）、食塩／リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に豚肉を含む）  | 豚肉                    | えび<br>かに<br>小麦<br>卵<br>乳成分 |
|        | 野菜                | 白菜、にんじん   |                       |                            |
|        | 調味料               | チキンコンソメ、こしょう<br>（別表：常時使用加工品原材料表参照）  | 小麦<br>大豆<br>乳成分<br>鶏肉 |                            |
| 豆乳プリン  | プリン<br>（豆乳クリーム入り） | 砂糖、水あめ、豆乳加工品、ぶどう糖果糖液糖、ショートニング、ドロマイト（炭酸カルシウムマグネシウム含有物）、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、着色料（カラメル、V.B <sub>2</sub> 、カロチン）、乳化剤、（一部に大豆を含む） | 大豆                    |                            |

### 3泊4日 No.4 朝食

| 献立          | 食品・材料名   | 使用原材料   | アレルギー表示             | コンタミネーション                   |
|-------------|----------|---|---------------------|-----------------------------|
| ごはん         | 米        | 米   |                     |                             |
| 但馬牛と小松菜のソテー | 牛肉       | 牛肉  | 牛肉                  |                             |
|             | 野菜       | 小松菜、にんじん  |                     |                             |
|             | 調味料      | こいくちしょうゆ、砂糖、サラダ油<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)  | 小麦<br>大豆            |                             |
| オムレツ        | オムレツ     | 鶏卵(国産)、砂糖、醸造酢、食塩、植物油(菜種油、大豆油)/加工澱粉、カロチノイド色素、(一部に卵・大豆を含む)  | 大豆<br>卵             |                             |
| トマトケチャップ    | トマトケチャップ | トマトケチャップ<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)  |                     |                             |
| あさご鍋        | 油あげ      | 大豆(北海道産)(分別生産流通管理済み)、食用植物油/凝固剤【(塩化カルシウム、塩化マグネシウム(にがり)】  | 大豆                  |                             |
|             | 木綿とうふ    | 丸大豆(北米バラエテ選別、アメリカ産、カナダ産)、植物性油脂(米ぬか油)、塩、凝固剤、消泡剤  | 大豆                  |                             |
|             | 野菜       | ごぼう/クエン酸、にんじん、大根、ねぎ   |                     |                             |
|             | 調味料      | みそ、和風だしの素<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)   | 大豆                  |                             |
| ふりかけ(さけ)    | ふりかけ     | 調味顆粒(砂糖、食塩、乳糖、鮭パウダー)(国内製造)、フレーク(小麦粉、でん粉、食塩、砂糖、植物油脂)、ごま、海苔/調味料(アミノ酸等)、カロチノイド色素、紅麹色素、香料、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に乳成分・小麦・ごま・さけを含む) | 小麦<br>乳<br>ごま<br>さけ | 使用している海苔は、えび、かにの生息域で採取しています |
| ヨーグルト       | ヨーグルト    | 生乳、砂糖   | 乳                   |                             |

## 野外食（自炊メニュー）

| メニュー   | 食品・材料名     | 使用原材料  | アレルギー表示               | コンタミネーション                         |
|--------|------------|--|-----------------------|-----------------------------------|
| カレーライス | 米          | 米  |                       |                                   |
|        | 牛肉         | 牛肉   | 牛肉                    |                                   |
|        | 野菜         | じゃがいも、たまねぎ、にんじん  |                       |                                   |
|        | カレールー      | カレールー<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)  |                       |                                   |
|        | 福神漬け       | だいこん(国産)、なす(国産)、きゅうり(国産)、うり(国産)、その他、漬け原材料[糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖)、しょうゆ、醸造酢、食塩、みりん、酒精] / 調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・大豆を含む) | 小麦<br>大豆              |                                   |
| 焼きそば   | 中華麺        | 小麦粉(アメリカ・カナダ産)、かんすい(タイ産)、小麦たんぱく、食塩、プロピレングリコール、クチナシ色素   | 小麦                    | 小麦<br>そば<br>大豆<br>卵<br>やまいも<br>ごま |
|        | 豚肉         | 豚肉   | 豚肉                    |                                   |
|        | 野菜         | たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん   | 大豆                    |                                   |
|        | 調味料        | 焼きそばソース、サラダ油<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)   | 小麦<br>大豆<br>りんご       |                                   |
| 鉄板焼き   | 牛肉         | 牛肉   | 牛肉                    |                                   |
|        | 豚肉         | 豚肉   | 豚肉                    |                                   |
|        | ウインナーソーセージ | 豚肉、豚脂肪、水あめ、砂糖、食塩、香辛料/グルタミン酸Na、リボヌクレオチドNa、リン酸塩(Na)、ビタミンC、フマル酸製剤、亜硝酸Na                                     | 豚肉                    | えび<br>かに<br>小麦<br>卵<br>乳成分        |
|        | 野菜         | たまねぎ、きゃべつ、もやし、ピーマン   | 大豆                    |                                   |
|        | 調味料        | 焼肉のたれ、サラダ油<br>(別表:常時使用加工品原材料表参照)   | 小麦<br>ごま<br>大豆<br>りんご |                                   |

## 野外食（自炊メニュー）

| メニュー    | 食品・材料名 | 使用原材料  | アレルギー表示 | コンタミネーション                         |
|---------|--------|--|---------|-----------------------------------|
| 中華麺     | 中華麺    | 小麦粉（アメリカ・カナダ産）、かんすい（タイ産）、小麦たんぱく、食塩、プロピレングリコール、クチナシ色素 | 小麦      | 小麦<br>そば<br>大豆<br>卵<br>やまいも<br>ごま |
| おにぎり（白） | 米      | 米  |         |                                   |
|         | 調味料    | 塩（別表：常時使用加工品原材料表参照）                                  |         |                                   |

## 縁日メニュー

| メニュー | 食品・材料名 | 使用原材料   | アレルギー表示         | コンタミネーション                         |
|------|--------|---|-----------------|-----------------------------------|
| 焼きそば | 中華麺    | 小麦粉（アメリカ・カナダ産）、かんすい（タイ産）、小麦たんぱく、食塩、プロピレングリコール、クチナシ色素      | 小麦              | 小麦<br>そば<br>大豆<br>卵<br>やまいも<br>ごま |
|      | 豚肉     | 豚肉  | 豚肉              |                                   |
|      | 野菜     | きゃべつ、もやし、にんじん   | 大豆              |                                   |
|      | かつおぶし  | かつおのふし  |                 | さば                                |
|      | 紅しょうが  | しょうが、漬け原材料（食塩、醸造酢）/酸味料、調味料（アミノ酸）、保存料（ソルビン酸K）、着色料（赤102、黄4） |                 |                                   |
|      | 調味料    | 焼きそばソース、サラダ油<br>（別表：常時使用加工品原材料表参照）                        | 小麦<br>大豆<br>りんご |                                   |

## 副食

| 食品・材料名                     | 使用原材料  | アレルギー表示                      | コンタミネーション |
|----------------------------|--|------------------------------|-----------|
| 北海道つぶあんパン                  | つぶあん(国内製造)、小麦粉、糖類、マーガリン、卵、ファットスプレッド、パン酵母、小麦粉加工品(小麦粉)、白ごま、食塩、乳等を主要原料とする食品、米粉、小麦たんぱく、大豆粉、加工油脂/甘味料(ソルビトール、トレハロース)、乳化剤、酢酸Na、香料、増粘剤(アルギン酸エステル)、イーストフード、加工デンプン、ビタミンC、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンE)、着色料(カロチン)、(一部に卵・小麦・乳成分・大豆・ごまを含む)   | 卵<br>小麦<br>乳成分<br>大豆<br>ごま   |           |
| カスタードクリームパン                | カスタードクリーム(国内製造)、小麦粉、糖類、マーガリン、卵、ファットスプレッド、パン酵母、小麦粉加工品(小麦粉)、食塩、乳等を主要原料とする食品、米粉、小麦たんぱく、大豆粉、加工油脂/加工デンプン、グリシン、乳化剤、酢酸Na、香料、増粘剤(アルギン酸エステル、増粘多糖類)、イーストフード、ビタミンC、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンE)、トレハロース、着色料(カロチン)、(一部に卵・小麦・乳成分・大豆・ゼラチンを含む) | 卵<br>小麦<br>乳成分<br>大豆<br>ゼラチン |           |
| らいらっく<br>ジェラート<br>(みるくの香り) | 牛乳(国内製造)、グラニュー糖、乳製品、トレハロース、安定剤(増粘多糖類)  | 乳                            |           |
| バニラアイス<br>(COOLish)        | 砂糖(外国製造、国内製造)、異性化液糖、乳製品、植物油、卵黄(卵を含む)、果糖、食物繊維、食塩/乳化剤、安定剤(増粘多糖類、セルロース)、香料、アナトー色素   | 卵<br>乳                       |           |
| ガリガリ君ソーダ味                  | 異性化液糖、砂糖、りんご果汁、ぶどう糖、ライム果汁、水あめ、リキュール、食塩/香料、安定剤(ペクチン)、酸味料、着色料(スピルリナ青、クチナシ、紅花黄)、(一部にりんごを含む)   | りんご                          |           |
| なめらかプリン                    | 糖類(異性化液糖(国内製造)、ぶどう糖、水飴)、乳製品、植物油、でん粉、ゼラチン、寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、着色料(カラメル、カロチノイド)、(一部に乳成分・ゼラチンを含む)   | 乳成分<br>ゼラチン                  |           |
| ジュシー<br>ぶどうゼリー             | 糖類(異性化液糖、砂糖)、ぶどう果汁(アメリカ製造)/酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム  |                              |           |

## 副食

| 食品・材料名        | 使用原材料   | アレルギー表示 | コンタミネーション |
|---------------|---|---------|-----------|
| アップル100%ジュース  | りんご(中国産)／香料、酸化防止剤（ビタミンC）  | りんご     |           |
| グレープ100%ジュース  | ぶどう(イタリア産、メキシコ産)／香料   |         |           |
| 温州みかん100%ジュース | うんしゅうみかん(国産・韓国産)／香料   |         |           |
| アクエリアス        | 果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、食塩／クエン酸、香料、クエン酸Na、塩化K、硫酸Mg、乳酸Ca、酸化防止剤（ビタミンC）、甘味料（スクラロース）、イソロイシン、バリン、ロイシン |         |           |
| スポーツドリンク      | 果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、食塩/酸味料、香料、甘味料（アセスルファムK、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物）、塩化K、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC)、乳酸Ca |         |           |
| カルピスウォーター     | 果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、脱脂粉乳、乳酸菌飲料／酸味料、香料、安定剤（大豆多糖類）   | 乳<br>大豆 |           |
| 緑茶            | 緑茶（国産）／酸化防止剤（ビタミンC）   |         |           |
| 麦茶            | 大麦(国産)、麦芽(大麦(国産))／乳化剤、酸化防止剤（ビタミンC）  |         |           |