

# 炊飯活動献立表（令和4年度）

記	献立	材料名	数量
A	手打ちうどん	薄力・強力小麦粉	120g
		塩	5g
		水	60mL
		薄力小麦粉(打ち粉)	適量
		うどんだし ※1	30mL
		三角あげ	2枚
		かまぼこ ※2	2枚
		ねぎ	2g
		りんごゼリー	1個
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
B	煮込みうどん	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		ごぼう	20g
		しめじ	1/5p
		板こんにゃく	20g
		ネギ	2g
		みそ	30g
		だしの素 ※3	1g
りんごゼリー	1個		
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
C	カレーライス	米	130g
		牛肉	60g
		じゃがいも	80g
		たまねぎ	70g
		にんじん	20g
		カレールー ※4	35g
		福神漬 ※5	5g
		りんごゼリー	1個
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
D	バーベキュー+ご飯	牛肉	140g
		ホークウイナー※6	2本
		キャベツ	50g
		たまねぎ	50g
		にんじん	10g
		ピーマン	1/2個
		米(1人分)	130g
		焼肉タレ ※7	
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
E	バーベキュー+焼きそば	牛肉	140g
		ホークウイナー※6	2本
		キャベツ	50g
		たまねぎ	50g
		にんじん	10g
		ピーマン	1/2個
		中華めん	1玉
		焼肉タレ ※7	
焼きそばソース※8			
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
F	ソロ炊飯	米	130g
		みそ汁 ※9	1袋
		バナナ	1/2本
		ふりかけ※10	1袋
		缶詰め※11	1/2缶
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
G	ホットドッグ	パン※12	1個
		ホークウイナー※6	2本
		とろけるチーズ※13	1枚
		レタス	適量
		ケチャップ※14	
		コーンスープ※15	1袋
		バナナ	1/2本
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
H	パン(6人分)	小麦粉	500g
		ドライイースト	20g
		砂糖	50g
		塩	5g
		卵	1個
	シチュー(6人分)	牛乳	250cc
		バター	30g
		鶏肉	400g
		じゃがいも	600g
		たまねぎ	600g
にんじん	200g		
グリーンピース	30g		
シチュールー※16	180g		
牛乳	250cc		
りんごゼリー	1個		
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
I	ピザ(6人分)	強力粉	700g
		ドライイースト	12g
		砂糖	12g
		塩	6g
		オリーブ油	20ml
		水	420ml
		ホークウイナー※6	14本
		コーン	150g
		たまねぎ	1個
		ピーマン	2個
ケチャップ※14			
とろけるチーズ※13	350g		
コーンスープ※15	6袋		
バナナ	3本		
茶葉(パック)			

【D・Eのバーベキュー増量の場合】  
280円追加料金で下記のとおり増量できます。

材料名	数量
牛肉	+60g
キャベツ	+30g
たまねぎ	+30g
にんじん	+5g
ピーマン	+1/2個

牛肉を他の肉への変更希望や  
ごはん、そばの増量希望の  
場合はご相談ください。

記	献立	材料名	数量
J	カレーうどん	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		ごぼう	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		カレールー ※4	30g
		だしの素 ※3	1g
りんごゼリー	1個		
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
K	鶏釜飯	米	130g
		鶏もも肉	80g
		にんじん	30g
		しめじ	30g
		ごぼう	30g
		油あげ	1/2枚
		水	150ml
		うどんだし ※1	15ml
		みそ汁※9	1袋
		りんごゼリー	1個
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
L	ホットサンド	パン	2枚
		スライスハム※17	1枚
		とろけるチーズ※13	1枚
		レタス	適量
		ケチャップ※14	
		コーンスープ※15	1袋
		バナナ	1/2本
茶葉(パック)			

材料名	原材料名
※1 うどんだし	しょうゆ(本醸造)、食塩、砂糖、煮干し、いわしぶし、発酵調味料、かつおぶし、かつおエキス、こんぶエキスパウダー、たん白加水分解物、酒糟、調味料(アミノ酸等)、酸味料、カラメル色素、(原材料の一部に小麦を含む)
※2 かまぼこ	魚肉、でん粉(小麦を含む)、植物油、食塩、発酵調味液、砂糖、卵白(卵を含む)、大豆たん白、風味調味料/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、ソルビトール、コチニール色素
※3 だしの素	食塩、砂糖、風味原料(煮干し、いわし粉末、かつお節粉末、煮干し、いわしエキス、かつおエキス、こんぶエキス)、酵母エキス発酵調味料/調味料(アミノ酸等)
※4 カレールー	食用油脂(パーム油、なたね油)、小麦粉、砂糖、食塩、でん粉、カレー粉、ポテトフレーク、ポークパウダー、白菜エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、野菜ペースト(大豆油、なたね油、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆)、ミルポワパウダー(デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、ソテー・ド・オニオン、人参エキス、セロリ、その他)、ローストキャベツパウダー、酵母エキス調味料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、乳化剤、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む)
※5 福神漬	大根、しょうが、しそ、ごま
※6 ポークウイナー	豚肉、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料、ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む)
※7 焼肉タレ	醤油、砂糖、野菜・果実(りんご、たまねぎ、トマト、にんにく)、醸造酢、発酵調味料、蛋白加水分解物、みそ、香辛料、食塩、増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、(原材料の一部として小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む)
※8 焼きそばソース	糖類(ぶどう糖、果糖液糖、砂糖)、醸造酢、野菜・果実(トマト、たまねぎ、りんご、にんじん、その他)、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス、カラメル色素、増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部として小麦、えび、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんごを含む)
※9 みそ汁	米みそ、わかめ、食塩、たん白加水分解物、かつおエキス/酒糟、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)
※10 ふりかけ	ごま、小麦粉、鶏卵、砂糖、大豆加工品、食塩、乳糖、こしあん、マーガリン、鰹削り節、エキス(チキン、酵母、鰹、オニオン、魚介)、鶏肉、海藻カルシウム、しょうゆ、パーム油、はちみつ、海苔、脱脂粉乳、なたね油、ぶどう糖、果糖液糖、鶏脂、イースト、大豆油、発酵調味料、バター、あおさ、抹茶、卵黄油、澱粉、鰹節粉、こしあん、香料卵殻カルシウム、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹)、酸化防止剤(ビタミンE)、甘味料(甘草)
※11 缶詰め(いわしのみそ煮)	いわし、みそ、砂糖、しょうが、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に大豆を含む)
※12 パン	小麦粉、糖類、バター、卵、脱脂粉乳、パン酵母、植物油、食塩、発酵風味料、植物性たん白、乳化剤、加工デンプン、糊料(アルギン酸エステル、キサンタン)、香料、イーストフード、VC、(原材料の一部に乳成分、卵、小麦、大豆を含む)
※13 とろけるチーズ	ナチュラルチーズ/乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、乳たんぱく質
※14 ケチャップ	トマト、ぶどう糖、果糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
※15 コーンスープ	スイートコーン、デキストリン、小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、でん粉、食塩、食用油脂、チーズ、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)、香料、(牛肉を原材料の一部に含む)
※16 シチュールー	小麦粉(国内製造)、食物油脂、砂糖、でんぷん、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、乳等加工品、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、チキンブイヨンパウダー、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味油、バターミルクパウダー/調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
※17 スライスハム	豚ロース肉、水あめ、卵たん白、食塩、植物性たん白、乳たん白、砂糖、たん白加水分解物、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V・C)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール、ラック)、香辛料、くん液、甘味料(ステビア)(原材料の一部に大豆を含む)

\* 食材が変更になる場合があります。  
\* 炊飯活動の献立に持込食材を加えることはできません。研修中の飲酒はできません。  
\* この献立によるメニューは炊飯活動として取り扱いますので、すべて自炊となります。  
\* その他ご不明な点は、**食堂(TEL080-6237-6735)**に直接お問い合わせください。**電話受付時間 9:00~14:00**