

炊飯活動献立表（令和8年度）

記	献立	材料名	数量
A	煮込みうどん（カレー）	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		たまねぎ	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		カレールー ※2	30g
		だしの素 ※1	1g
		りんごゼリー※15	1個

記	献立	材料名	数量
B	煮込みうどん（味噌）	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		たまねぎ	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		みそ	30g
		だしの素 ※1	1g
		りんごゼリー※15	1個

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 ※2	35g
		福神漬 ※3	5g
		りんごゼリー※15	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
		ポークウィンナー※4	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 ※5	
		茶葉（パック）	

記	献立	材料名	数量
H	窯焼きピザ（6人分）	強力粉	600g
		ドライイースト	10g
		砂糖	10g
		塩	5g
		オリーブ油	15ml
		水	360ml
		ポークウィンナー※4	12本
		コーン	150g
		ミニトマト	12個
		ピーマン	2個
		ケチャップ※12	

【D・Eのバーベキューを増量について】
肉(60g)の増量：260円
ご飯(130g)・麺(1袋)の増量：150円

記	献立	材料名	数量
F	ソロ炊飯	米	130g
		みそ汁 ※7	1袋
		ハンバーグ ※8	1袋
		りんごゼリー※15	1個
		茶葉（パック）	

記	献立	材料名	数量
G	ホットサンド	食パン ※9	2枚
		スライスハム※10	1枚
		とろけるチーズ※11	1枚
		イチゴジャム ※13	1袋
		コンソメ※14	1袋
		バナナ	1/2本
		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
		ポークウィンナー※4	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 ※5	
		焼きそばソース※6	
		茶葉（パック）	

材料名	原材料名
※1 だしの素	食塩、砂糖、風味原料（煮干いわし粉末、かつお節粉末、煮干いわしエキス、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）
※2 とろけるカレー甘口	食用油脂（国内製造）（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）
※3 福神漬	大根、蓮根、生姜、しそ、食塩、しょうゆ、酸味料（酢酸、漬物用品質改良剤製剤）、調味料（アミノ酸）、甘味料（サッカリンNa）、保存料（ソルビン酸K）、着色料（黄4、赤102、赤106）、香料（しそ香料）、水
※4 ポークウィンナー	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】
※5 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】
※6 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、オイスターエキス、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】
※7 みそ汁	米みそ（国内製造）、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、風味調味料、でん粉、はくさいエキスパウダー、かつお節粉末、オニオンエキスパウダー、こんぶ粉末、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）、酸味料、【一部にさば・大豆・鶏肉・魚醤【魚介類を含む】】
※8 ハンバーグ	食肉（牛肉【輸入】、豚肉）、野菜（玉ねぎ、しょうが、にんにく）、つなぎ（パン粉、全卵液、卵白液）、粒状植物性たん白、牛乳、植物油、食塩、香辛料／加工デンプン、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、グリシン、ソース【牛スープ、玉ねぎ、水あめ、りんごバルブ、トマトペースト、砂糖、小麦粉、マッシュルーム、マーガリン、ポークエキス、たん白加水分解物、ワイン調製品、しょう油、食塩、醸造酢、砂糖加工品、バター、香辛料／着色料（カラメル、カロテン）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、酸味料、香料、【一部に卵・乳成分・小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ゼラチンを含む】
※9 食パン	小麦粉、果糖ぶどう糖液糖、マーガリン、発酵液種、ショートニング、パン酵母、食塩、乳等を主要原料とする食品、発酵調味料／乳化剤、酢酸Na、イーストフード、pH調整剤、香料、ビタミンC、【一部に小麦・乳成分、大豆を含む】
※10 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】
※11 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
※12 ケチャップ	トマト、ぶどう糖加糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
※13 イチゴジャム	糖類（水あめ）、糖類（砂糖）、果実（いちご）、果実（りんご）、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料
※14 オニオンコンソメスープ	乳糖（アメリカ製造又はカナダ製造）、デキストリン、食塩、オニオンエキス、食用加工油脂、酵母エキス、砂糖、チキンエキス、バターソーテオニオンパウダー、ビーフエキス調味料、オニオン、ローストオニオンパウダー、はくさいエキス、粉末しょうゆ、こしょう、チキンブイヨンパウダー、うきみ（クルトン）、たまねぎ調味品、パセリ／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、膨張剤、酸化防止剤（ビタミンE）、酸味料、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）
※15 りんごゼリー	りんご果汁、糖類（水あめ、グラニュー糖、果糖、果糖ぶどう糖液糖）、りんごピューレ、加工デンプン、ゲル化剤（糖粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（クチナシ、ビタミンB2）

- * 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）](tel:080-6237-6735)に直接お問い合わせください。電話受付時間 9:00～14:00