

3年 組

林間学校メニュー表(案) 令和4年 大阪教育大付属天王寺小学校様

日時	日時	朝	食	昼	食	夕	食
1	/			お弁当		ハンバーグ定食 そうめん汁(ねぎ) ご飯 ハンバーグ 串カツ キャベツ 人参シューマイ ブロッ コリー キュウリ オレンジ スパゲティ	
2	/	和食 ご飯 みそ汁(わか め・ふ)のり 肉シューマイ 鮭 あらびきウィンナー さつまいも甘露煮 小松菜煮浸し		カレーライス(S&Bと ろけるカレー) 福神漬 ヤクルト		から揚げ定食 ご飯 キャベツ トマト キュウリ ブロッコリー スパゲティ から揚げ ポテト コーン 豆腐みそ汁	
3	/	和食 ご飯 みそ汁(わか め・油揚げ) ふりかけ マカロニサラダ ブロッコリー ハム コーン ミニバーグ フルーツ(オレン ジ)		山菜炊き込み御飯 すまし汁(豆腐 ネギ) 照焼きチキン ストロベリーゼリー			
4	/					上記定食野菜用にマヨネー ズ・青じそドレッシング・ ソースを用意(お皿にはの っていません、使用したい 生徒様が使用)	

* 市場の状況によりメニューが変更するかも知れませんがご了承下さい。

* メニューは、活動により組み替えます。

3年 組

朝食成分表

2日目朝食	
	ご飯・みそ汁・小松菜のお浸し・あらびきウィンナー・さつまいも甘露煮・鮭・肉シューマイ・味付け海苔
小松菜の煮浸し	小松菜・うす揚げ・醤油・みりん・砂糖・かつおエキス・調味料 アレルギー (小麦・大豆)
あらびきウィンナー	豚肉・小麦・海水・サトウキビ・コショウ・ポリリン酸Na・アミノ酸・PH調整剤・酸化防止剤・発色剤・大豆む アレルギー (豚肉・小麦・大豆)
鮭	鮭・食塩
さつまいも甘露煮	サツマイモ・砂糖・食塩
肉シューマイ	玉葱・小麦粉・鶏肉・豚脂・パン粉・豚肉・粒状大豆たん白・卵白・砂糖・食塩・醤油・菜種油・香辛料・オイスターソース・ごま油・大豆粉・ほたてエキス・加工デンプン・アミノ酸 アレルギー (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵)
みそ汁	ふ・わかめ
味付けのり	乾のり・醤油 (一部に大豆・小麦含む)・砂糖・昆布・干しえび・鰹節・みりん・食塩・はちみつ・唐辛子・調味料・甘味料
3日目朝食	
	ご飯・みそ汁・マカロニサラダ・ハム・ミニバーグ・プロッコリー・ふりかけ
マカロニサラダ	マカロニ・ミックスベジタブル・マヨネーズ
ハム	豚脂肪・でん粉・豚肉・牛肉・水飴・大豆たん白・食塩・香辛料・リン酸塩・グルタミン酸Na・イノシン酸Na・ソルビン酸 アレルギー (豚肉・小麦・大豆・牛肉)
ミニバーグ	鶏肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・水溶性植物繊維・食塩・ブドウ糖・にんにくペースト・しょうがペースト・トマトケチャップ・植物油・香辛料・酵母エキス・揚げ油 (菜種油) 加工でん粉・セルロース・砂糖・ぶどう糖液糖・食酢・みりん アレルギー (鶏肉・大豆・豚肉・ごま)
みそ汁	油揚げ
ふりかけ	ゴマ・かつお削り節・醤油・砂糖・食塩・酵母エキス・あおさ粉末・のり・小麦粉・抹茶・調味料 (アミノ酸)
味の素(みそ汁)	グルタミン酸ナトリウム 99% リボヌクレオチドナトリウム 1%
いの一番(みそ汁)	グルタミン酸ナトリウム 92% リボヌクレオチドナトリウム 8%

3年 組

昼食成分表

2 日目昼食	
カレーライス	カレールウ・じゃがいも・人参・牛肉・玉ねぎ・福神漬け・ヤクルト
S&B とろけるカレー	食用油脂（パーム油、菜種油、大豆油）、小麦粉、食塩、砂糖、コーンスターチ、カレー粉、野菜パウダー（じゃがいも、白菜、キャベツ、タマネギ、人参、セロリ、カボチャ、ほうれん草、長いも、モロヘイヤ）ポークエキス、香辛料、たんぱく加水分解物（大豆）、酵母エキス、チキンプイオン、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、乳化剤（ショ糖脂肪酸エステル）、酸味料
ヤクルト	ブドウ糖果樹液・砂糖・脱脂粉乳・調味料・安定剤・香料・カラメル色素
福神漬け	大根・なす・蓮根・生姜・紫蘇の葉・ゴマ・漬け原材料（食塩、醤油、醸造酢、大豆たん白加水分解物）・調味料・酸味料・甘味料・保存料・着色料・原材料の一部に小麦・大豆含む
3 日目昼食	
山菜炊き込みご飯	すまし汁（豆腐）・ストロベリーゼリー・照焼きチキン
山菜炊き込みご飯	かつおだし・醤油・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・人参・鶏肉・油揚げ・サラダ油・食塩・みりん・干しいたけ・塩酒・砂糖・アミノ酸 アレルゲン（鶏肉・小麦・大豆）
すまし汁	醤油・みりん・豆腐・グルタミン酸ソーダ・鰹節粉末・昆布粉末・食用植物油脂・アミノ酸
ストロベリーゼリー	砂糖混合ブドウ糖化等液糖・水飴・ストロベリーピューレ・ストロベリー果汁・水
照焼きチキン	鶏肉、でん粉・しゅうゆ・砂糖・大豆油・食塩・加工でん粉・キシロース・ポリリン酸 Na・調味料・重曹・カラメル色素・甘味料 アレルゲン（小麦・大豆）

3年 組

夕食成分表

品名	成分
1日目夕食(ハンバーグ)	ご飯・そうめん汁・ハンバーグ・串カツ・キャベツ・ブロッコリー・人参シューマイ・きゅうり・オレンジ・スパゲティ
そうめん汁	豆腐・ねぎ
ご飯	米
ハンバーグ	鶏肉・豚肉・玉葱・粉末状植物性たん白・豚脂・水溶性植物繊維・粒状植物性たんぱく・砂糖・食塩・香辛料・酵母エキス・しょうがペースト・にんにくペースト・水・(原材料の一部に大豆含む) アレルギー (豚肉・小麦・大豆)
串カツ	豚肉・玉葱・衣〔パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・小麦でん粉・食塩・コショウ・調味料(アミノ酸)] アレルギー (豚肉・小麦・大豆)
人参シューマイ	魚肉すり身・豆腐・玉ねぎ・小麦粉・にんじんペースト・菜種油・植物繊維・ショートニング・砂糖・食塩・醤油・ジンジャーペースト・大豆粉・加工デンプン・豆腐用凝固剤・着色料・水 アレルギー (小麦・大豆)
スパゲティ	強力小麦粉・ケチャップ・塩・コショウ
2日目夕食	ご飯・キャベツ・トマト・きゅうり・ブロッコリー・コーン スパゲティ・から揚げ・ポテトフライ・豆腐みそ汁
から揚げ	鶏肉・小麦粉・でん粉・醤油・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・チキンミートパウダー・揚げ油・調味料 アレルギー (鶏肉・小麦・大豆)
ポテトフライ	じゃがいも・衣(小麦粉・食塩・でん粉・香辛料・デキストリン)・植物油脂・香料・(一部に小麦・大豆含む)
スパゲティ	強力小麦粉・ケチャップ・塩・コショウ
豆腐みそ汁	豆腐・ねぎ
上記定食野菜用にマヨネーズ・青じそドレッシング・ソースを用意(お皿にはのっていません、使用したい生徒様が使用)	マヨネーズ・・・【卵・植物油・酢】 青じそドレッシング・・・【果糖ぶどう糖液糖・砂糖・醤油・醸造酢・食塩・鯉節エキス・レモン汁・青じそフレーク・アミノ酸・増粘多糖類・(小麦・大豆含む)】 ソース・・・【ウスターソース(大豆・リンゴ使用)】