

令和8年度 青少年山の家 野外炊事 食事成分表

主食	カレーライス
使用食材	米、豚こま肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、アレルギーフリーカレーフレーク、油
原材料・成分	ななつぼしブレンド(北海道産)、豚こま肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ／【白絞油】食用大豆油(大豆)、食用なたね油、シリコン／【アレルギーフリー(28品目不使用)カレーフレーク】でん粉、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー／増粘剤、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料
確認メモ	カレーフレークは28品目不使用表示。油は大豆を含む

令和8年度 青少年山の家 夕食 食事成分表

主食	ご飯
使用食材	米
原材料・成分	ななつぼしブレンド(北海道産)
確認メモ	特記事項なし
主菜①	鶏の塩唐揚げ
使用食材	鶏肉、料理酒、唐揚げ粉、油
原材料・成分	鶏肉／【唐揚げ粉】でん粉、米粉、食塩、ジンジャー末、砂糖、ガーリック末、オニオン末、ホワイトペッパー末／調味料(アミノ酸)、膨脹剤／【白絞油】食用大豆油(大豆)、食用なたね油、シリコン／【料理酒】醸造調味料(米・米麴・食塩)、酒精、食塩／酸味料
確認メモ	大豆。唐揚げ粉・料理酒の表示を要確認
主菜②	銀鮭の塩焼
使用食材	銀鮭、塩、料理酒
原材料・成分	銀鮭、食塩／【料理酒】醸造調味料(米・米麴・食塩)、酒精、食塩／酸味料
確認メモ	鮭
主菜③	豚ごぼう煮
使用食材	豚肉、料理酒、塩、玉ねぎ、ごぼう、人参、和風だし、みりん、上白糖、唐辛子、ねぎ
原材料・成分	豚肉、食塩、玉ねぎ、ごぼう、人参、上白糖、唐辛子、ねぎ／【料理酒】醸造調味料(米・米麴・食塩)、酒精、食塩／酸味料／【みりん風調味料】水あめ、醸造調味料(米・米麴・食塩・アルコール)／酸味料／【和風だし】食塩、砂糖、かつお節粉末、かつおエキス／調味料(アミノ酸等)
確認メモ	大豆・魚介由来原料を含む可能性。表示を要確認
副菜①	フライドポテト
使用食材	じゃがいも、油、塩、パセリ
原材料・成分	食塩、パセリ、じゃがいも／【白絞油】食用大豆油(大豆)、食用なたね油、シリコン
確認メモ	大豆
副菜②	ブロッコリーとコーンの塩ゴマ和え
使用食材	ブロッコリー、ホールコーン、ごま、塩
原材料・成分	ブロッコリー、とうもろこし、食塩、ごま
確認メモ	ごま
汁物	白菜と油揚げの味噌汁
使用食材	白菜、きざみ揚げ、和風だし、白みそ、長ねぎ
原材料・成分	白菜、きざみ揚げ、和風だし、白みそ、長ねぎ／【きざみ揚げ】大豆、植物油／凝固剤／【和風だし】食塩、砂糖、かつお節粉末、かつおエキス／調味料(アミノ酸等)／【白みそ】大豆、米、食塩／酒精
確認メモ	大豆・魚介由来原料を含む
サラダ	60gベジサラダ
使用食材	サニーレタス、水菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、ホールコーン、塩、米酢、こめ油、上白糖
原材料・成分	サニーレタス、水菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、ホールコーン、食塩、上白糖／【こめ油】食用植物油脂、こめ油／【米酢】米(国産)、アルコール
確認メモ	特記事項なし
デザート	ぶどうゼリー
使用食材	ぶどうゼリー
原材料・成分	ぶどう果汁、糖類(水あめ、果糖、グラニュー糖)、難消化性デキストリン、洋酒、食塩／ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄、香料
確認メモ	特記事項なし

令和8年度 青少年山の家 朝食 食事成分表

主食	ご飯
使用食材	米
原材料・成分	ななつぼしブレンド(北海道産)
確認メモ	特記事項なし
主菜①	鯖の塩焼き
使用食材	鯖／塩
原材料・成分	サバ、食塩
確認メモ	さば
主菜②	粗挽きポークウインナー
使用食材	豚肉、豚脂肪、にんにく
原材料・成分	豚肉、豚脂肪、着材料(でん粉、粉末状大豆たん白)、糖類(砂糖、あめ)、食塩、香辛料、にんにく／調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、発色剤(亜硝酸Na)
確認メモ	豚肉・大豆・牛肉
副菜①	あっさり肉じゃが
使用食材	豚肉、玉ねぎ、油、人参、じゃがいも、和風だし、上白糖、料理酒、塩、グリーンピース
原材料・成分	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、上白糖、グリーンピース、食塩／【白絞油】食用大豆油(大豆)、食用なたね油、シリコン／【和風だし】食塩、砂糖、かつお節粉末、かつおエキス／調味料(アミノ酸等)／【料理酒】醸造調味料(米・米麴・食塩)、酒精、食塩／酸味料
確認メモ	大豆・魚介由来原料を含む。料理酒の原材料表示を要確認
副菜②	揚げ茄子お浸し
使用食材	なす、ゴマ油、塩、こしょう、料理酒、みりん、いんげん
原材料・成分	なす、ゴマ油、食塩、こしょう、いんげん／【あげなす乱切り】なす、植物油脂(大豆)／【料理酒】醸造調味料(米・米麴・食塩)、酒精、食塩／酸味料／【みりん風調味料】水あめ、醸造調味料(米・米麴・食塩・アルコール)／酸味料
確認メモ	大豆・ごま
汁物	高野豆腐とわかめの味噌汁
使用食材	こうや豆腐、わかめ、和風だし、白みそ、長ねぎ
原材料・成分	わかめ、長ねぎ／【こうや豆腐】大豆／【和風だし】食塩、砂糖、かつお節粉末、かつおエキス／調味料(アミノ酸等)／【白みそ】大豆、米、食塩／酒精
確認メモ	大豆・魚介由来原料を含む
サラダ	グリーンサラダ
使用食材	レタス、サニーレタス、水菜、キャベツ、ブロッコリー、上白糖、塩、米酢、こめ油
原材料・成分	レタス、サニーレタス、水菜、キャベツ、ブロッコリー、食塩、上白糖／【こめ油】食用植物油脂、こめ油／【米酢】米(国産)、アルコール
確認メモ	特記事項なし

令和8年度 青少年山の家 携帯食 食事成分表

弁当	おにぎり2個・春雨サラダ・若鶏唐揚げ・あじフライ・赤ウインナー・一口ソース
使用食材	おにぎり2個、春雨サラダ、若鶏唐揚げ、あじフライ、赤ウインナー、一口ソース
原材料・成分	おにぎり: 米(国産)、食塩、油／春雨サラダ: たけのこ、ゴマ油、醤油(小麦・大豆)、人参、わかめ、砂糖、きくらげ、醸造酢(小麦)、ごま、発酵調味料、食塩、しょうが、唐辛子等／若鶏唐揚げ: 鶏肉、しょうゆ、粉末状植物性たん白、白ワイン、しょうが、食塩、砂糖、でん粉、にんにく、こしょう、衣(小麦粉、でん粉、米粉等)、揚げ油(大豆油)等／あじフライ: あじ、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、食塩)／赤ウインナー: 鶏肉、豚脂肪、砂糖、食塩、香辛料等／一口ソース: 野菜(たまねぎ、トマト)、糖類、醸造酢、食塩、香辛料等
確認メモ	小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉・魚介由来原料を含む