

## 2023年度 日光林間学校 食事成分表

食事は3日目の昼食を除き、全て宿舎「環湖荘」のものです。

(3日目の昼食は日光東照宮そばの土産物屋さん「富士屋」のもの)

### 1日目 夕食

- 1 巻湯葉・・・大豆、酵素(乳含む)、スナッフえんどう  
切干大根・・・醤油、塩、大根、人参、椎茸、油揚げ、昆布、酢、鰹出汁、鰹エキス  
グリシン、アミノ酸、酢酸Na、増粘剤(キサンタン)、  
甘味料(ステビア) 原材料の一部に小麦を含む
- ト 出し汁・・・鰹出汁、醤油、塩、砂糖、みりん、酒
- 2 豚ロース陶板蒸し・・・豚肉、キャベツ、もやし、榎茸、玉ねぎ  
ボン酢・・・醤油(大豆、小麦を含む) 果糖ぶどう糖液糖、柑橘果汁  
醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料
- 3 若鶏唐揚げ・・・鶏肉、酒、醤油、生姜、味の素、片栗粉  
ポテトグラタン・ジャガイモ、玉ねぎ、ベーコン、豚肉、塩、砂糖、粉末状大豆たんぱく、牛乳、  
チーズ、パーム油、乳糖、バター、  
原材料の一部に卵含む  
ホワイトソース・粉末油脂、全粉乳、デキストリン、植物油、チーズ、チキンエキス  
食塩、ニンニクエキス、砂糖、オニオンパウダー、増粘剤、酵母エキス、セルロー  
ス、香料、ナツメグパウダー、コショウ末(一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉含)  
パセリ、レモン
- 4 茶碗蒸し・・・卵、鰹出汁、昆布、醤油、みりん、塩、酒、筍、椎茸、かまぼこ、銀杏  
三つ葉、鶏肉
- 5 サラダ・・・レタス、キャベツ、人参、トウモロコシ
- 6 豚汁・・・豚肉、大根、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、コンニャク、牛蒡、  
味噌、鰹出汁(鰹節、そうだ鰹節、蛋白加水分解物、アミノ酸、クエン酸  
(一部に小麦、鶏含む)
- 7 御飯
- 8 花豆アイスクリーム・・・乳製品、砂糖、花豆、ブドウ糖、水あめ、醤油、乳化剤  
増粘多糖類、(原材料の一部に小麦、大豆含む)

## 2日目 朝食

- 1 温泉卵・・・卵、鰹出汁、昆布、醤油、砂糖、食塩、ブドウ糖、ブドウ糖果糖液糖調味料、(アミノ酸等) 酒精、カラメル色素、(その他小麦成分含む)
- 2 シュウマイ・・・豚肉、豚脂肪、でんぷん、醤油、香辛料、アミノ酸、酒、塩、小麦粉  
ポテトサラダ・ばれいしょ、半固体状ドレッシング、人参、玉ねぎ、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料、アミノ酸、増粘多糖類、酵素 (一部に卵、乳成分小麦、大豆含む)
- 3 ウインナー・・・豚肉、豚脂肪、でんぷん、大豆たんぱく、粉末水あめ、食塩  
香辛料、酸化防止剤、カゼインNa、リン酸塩、ソルビン酸  
亜硝酸、原材料の一部に牛肉、乳を含む  
生野菜 (キャベツ、トマト)、ケチャップ
- 4 納豆・・・大豆  
タレ・・・醤油、食塩、酢、鰹エキス、昆布エキス、小麦、大豆、豚含む  
からし・・・マスタード、塩、酢、酵母エキス、ウコン、増粘多糖類
- 5 味付け海苔・・・砂糖、食塩、昆布、醤油、甘草、(大豆、海老、小麦含む)
- 6 みそ汁・・・豆腐、葱、味噌、塩分、鰹エキス、昆布エキス、  
調味料 (アミノ酸等) 食塩、砂糖、鰹節粉末  
鰹エキス、酵母エキス
- 7 御飯
- 8 オレンジジュース

## 2日目 昼食 (お弁当)

### お弁当内容

#### メンチカツ

玉ねぎ・キャベツ・豚肉・牛肉・パン粉・脂肪(牛肉、豚肉)  
大豆タンパク・でん粉・食塩・香辛料・コーンフラワー・パン粉  
食物油脂・調味料(アミノ酸)・増粘多糖類・乳化剤・カラメル色素  
小麦粉・膨張剤(原料の一部に乳を含む)

#### ウィンナー

豚肉・でん粉・大豆たん白・豚脂肪・粉末水飴・食塩・砂糖  
ブドウ糖・たん白水分解物・香辛料・酵母エキス・ガゼイン Na  
調味料(アミノ酸)・リン酸塩・ソルビン酸

#### から揚げ

鳥もも肉・醤油・酒・みりん・塩・胡椒・生姜・片栗粉・サラダ油

#### ポテトフライ

馬鈴薯・ブドウ糖・大豆油

#### 桜つぼ漬

大根・砂糖・異性化液糖・水あめ・梅酢・食塩・アミノ酸液(小麦)

#### 梅干し

梅・食塩・醸造酢・清酒・ソルビット・アミノ酸・赤色 102 号

#### ソース

砂糖・ブドウ糖・果糖液糖・林檎・トマト・玉葱・醸造酒・食塩  
コーンスターチ・香辛料・カラメル色素・アミノ酸・ステビア

#### 混ぜご飯の素

味付け鮭(鮭・食塩・乳糖・でん粉・大豆たんぱく・砂糖・醤油  
いりごま・わかめ・酵母エキス・粉末セルロース・アミノ酸・香料  
パプリカ色素・酸化防止剤・ビタミン E・ベニコウジ色素)

#### ごはん・焼き海苔・ブロッコリー

## 2日目 夕食

### 1、海老タルタルソース掛け

海老、食塩、でん粉、植物油、砂糖、膨張剤、アミノ酸、小麦粉  
タルタル（食用植物油、ピクルス、卵、ブドウ糖果糖液糖、醸造酢  
食塩、でん粉、キサンタンガム、アミノ酸、レモン果汁、香辛料、  
香辛料抽出物、（原材料の一部に大豆を含む）、卵、  
マヨネーズ（卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、アミノ酸、香辛料抽出物  
（一部に、卵、大豆、りんごを含む）ブロッコリー、人参

### 2 虹鱈塩焼き、レモン・・虹鱈、食塩、レモン

### 3 ハンバーグ陶板焼き・フライドポテト・インゲン

牛肉、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、生姜、ニンニク、ソテーオニオン、パン粉  
乳成分、小麦、大豆、乳たんぱく、乾燥卵白、でんぷん、乳製品、豚脂  
牛脂、・グラスドビアン、食塩、食物繊維、洋酒、香辛料、植物油、  
トレハロース、加工デンプン、ph調整剤、アミノ酸、カラメル色素  
安定剤、（増粘多糖類）、リン酸塩（na, k）

デミグラスソース デキストリン、オニオンパウダー、粉末トマト、全粉乳、砂糖、酵母エキス  
食塩、粉末チーズ、パプリカ、麦芽エキス、香辛料、ニンニク末、粉末醤油  
ブドウ糖、蛋白加水分解物、香味油、でん粉、加工円墳、  
一部に小麦、大豆、乳成分を含む

### 4 野菜サラダ・・・キャベツ、レタス、プチトマト、コーン

### 5 ごはん

6 かき玉汁・・・・卵、塩、鯉出汁、塩醤油、アミノ酸等、乳糖、砂糖、鯉節粉末  
カツオエキス、酵母エキス、三つ葉

7 飲むヨーグルト・生乳、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、オリゴ糖

### 3日目 朝食

- 1 カップ入りハムエッグ・・・ハム（豚、大豆たんぱく、卵たんぱく、大豆、  
乳たんぱく、酵母エキス、カゼイン  
生野菜、トマト・・・キャベツ千切り、トマト
- 2 畑のビーフ水菜和え・・・大豆蛋白、砂糖混合ブドウ糖液糖、水あめ、ポーク  
エキス  
鰹出汁、香味油、ステビア、(小麦、大豆、乳、鶏、ゼラチン)  
含む、水菜
- 3 鮭塩焼き・・・鮭、塩、PH調整剤、酸化防止剤、  
昆布巻き、マヨネーズ
- 4、小松菜、食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸）香辛料  
抽出物  
(一部に卵、大豆、りんごを含む) 市
- その他小麦を含む
- 5 味付け海苔・・・砂糖、食塩、昆布、醤油、甘草、(大豆、小麦、えび含む)
- 6 御飯
- 7 みそ汁・・・味噌、アミノ酸等、食塩、乳糖、砂糖、鰹節粉末  
鰹エキス、酵母エキス、わかめ、葱
- 8 アップルジュース

## 宿舎のテーブル上の調味料

### 和風ごまドレッシング

しょう油、醸造酒、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）

ごま油、酒精、鰹節エキス、食塩、みりん、帆立エキス、調味料（アミノ酸等）

胡麻、酸味料、清酒、味噌、こんぶエキス、香料、増粘剤（キサンタンガム）

香辛料、（原材料の一部に小麦、豚、鶏、ゼラチン（豚）を含む）

### マヨネーズ

食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料、調味料（アミノ酸）香辛料抽出物

（一部に卵、大豆、りんごを含む）

## 3日目 昼食（富士屋）

### カレーライス成分表

●カレー 小麦粉、動物油脂、食塩、カレー粉、砂糖、フルーツチャック（マンゴー・リンゴ・レモン・レーズン）香辛料、たんぱく加水分解物、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料、乳化剤（大豆由来）（原材料の一部に牛肉、りんご、ゼラチンを含む）いの一、ほんだし、ソース、油、ざらめ、醤油、かつおぶし、こんぶ、砂糖、ぶどう糖加糖液、食塩、みりん、アルコール、小麦、大豆、含む

※カレーの製造工場で乳製品を含む製品と共通の設備で製造しています。 ●豚肉 ●玉葱 ●人参 ●御飯

●福神漬 大根、茄子、蓮根、生姜、しその葉、食塩、醤油、醸造酢、大豆たんぱく加水分解物、アミノ酸等、酸味料、サッカリンNa、ソルビン酸K、着色料

●オレンジジュース(果汁100%) オレンジ・香料

その他

- ・ 1日目の昼のマスのつかみ取りの際に、マスの塩焼きを食べます。
- ・ 2日目のハイキングの際に、スポーツドリンクが配布されます。
- ・ 2日目の昼食（お弁当）の際に、お茶が配布されます。
- ・ 2日目の光徳牧場を訪れた際に、ソフトクリームを食べます(以下)

名 称	成 分 表
(アイスクリーム)	
アイスクリーム	クリーム（国内製造）、砂糖、脱脂粉乳、水あめ、バター、デキストリン、
	安定剤（増粘多糖類、寒天）、乳化剤、香料、カロテン色素（一部に乳成分含む）
	※本品製造工場では卵、小麦を含む製品を生産しています。
コーン	小麦粉（国内製造）、コーンスターチ、植物油脂、砂糖、食塩、麦芽キス/レシチン
	膨張剤、着色料（アナトー）、香料、水酸化Ca（一部に小麦・大豆を含む）
(アイスクリーム アレルギー代替品)	
オレンジジュース	果実（オレンジ/マンダリンオレンジ）、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）
	酸味料、香料、ビタミンC
烏龍茶	烏龍茶（中国福建省）、ビタミンC