



※ 赤い字・・・特定原材料（加工食品で必ず表示される7品目）

※ 青い字・・・特定原材料に準ずるもの（表示が勧められている18品目）

ゴマ塩おにぎり	1人前の分量	80円	ごま塩おにぎり	85g	・米・食塩・ゴマ 原材料・成分	7大アレルゲン	小麦	
							卵	
							乳	
							そば	
							落花生	
							えび	
							かに	

カレーライス	1人前の分量	550円	米	130g	・カレールー【植物油(パーム油、なたね油、大豆油)・小麦粉・砂糖・食塩・コーンスターチ・カレー粉・ 野菜パウダー(じゃがいも、さつまいも、白菜、キャベツ、玉葱、人参、セロリ、かぼちゃ、ほうれん草、 ながいも、モロヘイヤ)・ポークエキス・香辛料・たん白加水分解物(大豆)・チキンブイヨン・ 酵母エキス、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、乳化剤] ・米・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参 ・キャノーラ油【食用なたね油、シリコーン】	7大アレルゲン	小麦	●
			豚バラ肉	80g			卵	
			玉ねぎ	70g			乳	
			男爵イモ	70g			そば	
			人参	30g			落花生	
			カレールー	40g			えび	
			キャノーラ油	20g			かに	

牛丼	1人前の分量	550円	米	130g	・米・牛肉・玉ねぎ・竹の子・しいたけ ・白滝【こんにゃく粉、海藻、水酸化カルシウム】 ・たれ【合成酒・みりん・砂糖・醤油・だしパック】 ・だしパック【かつお節、酵母エキス、食塩、かつお節エキス、かつおエキス、調味料(アミノ酸等)] ・合成酒【水飴、アルコール、米、米麴、食塩、小麦発酵調味液、酸味料】 ・みりん風発酵調味料【水あめ、米、小麦発酵調味液、醸造酢、酸味料】 ・砂糖【てん糖(ビート)】 ・PB濃口しょうゆ【食塩、だし加工大豆、小麦、大豆、保存料(安息香酸Na)】	7大アレルゲン	小麦	●
			牛バラ肉	100g			卵	
			玉ねぎ	80g			乳	
			竹の子	20g			そば	
			しいたけ	10g			落花生	
			白滝	40g			えび	
			牛丼のたれ	120cc			かに	

豚汁	1人前の分量	550円	米	130g	・米・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ごぼう・大根 ・こんにゃく【こんにゃく粉、海藻、水酸化カルシウム】 ・豆腐【大豆、豆腐用凝固剤、消泡剤(グリセリン脂肪酸エステル)】 ・油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤】 ・味噌【大豆、米、食塩、酒精】 ・和風だし【調味料(アミノ酸等)、食塩、砂糖類(乳糖・砂糖)、酵母エキス、 風味原料(かつおぶし粉末、煮干いわしエキス、昆布エキス)】 ・キャノーラ油【食用なたね油、シリコーン】	7大アレルゲン	小麦	
			豚バラ肉	70g			卵	
			玉ねぎ	70g			乳	●
			男爵イモ	70g			そば	
			人参	20g			落花生	
			ごぼう	20g			えび	
			大根	30g			かに	
			ツキこんにゃく	40g				
			木綿豆腐	30g				
			油揚げ	0.5枚				
			白味噌	30g				
			鰹だしの素	1g				
			キャノーラ油	20g				

札幌市青少年山の家 炊事食メニュー②



※ 赤い字・・・特定原材料（加工食品で必ず表示される7品目）

※ 青い字・・・特定原材料に準ずるもの（表示が勧められている18品目）

ホットドック 550円	1人前の分量	ドックパン	1個	原材料・成分	・ドックパン【小麦粉、鶏卵、砂糖、脱脂粉乳、ショートニング、イースト、乳化剤】 ・マーガリン【食用植物油脂、食用精製加工油脂、バター、乳脂肪、食塩、粉乳、乳化剤、香料、着色料(カロテン)(原材料の一部に大豆を含む)】 ・ウインナー【豚肉、豚脂肪、でん粉、食塩、香料、ぶどう糖、砂糖、アミノ酸、エリソルビン酸、くん液リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、水】 ・スライスチーズ【ナチュラルチーズ、ホエイパウダー、乳化剤、水】 ・レタス・トマト ・レタス・マスタード ・キャノーラ油 ・プリン70g ・トマトミックスソース【トマト、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、パインアップル果汁、香辛料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム、酸化防止剤(V. C))ガム、酸化防止剤(V. C)】 ・マスタード【醸造酢、からし、植物油脂、食塩、ぶどう発酵調味料、香辛料、オニオンエキス、ガーリックペースト、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、香辛料抽出物、清水】 ・キャノーラ油【食用なたね油、シリコーン】 ・プリン【糖類(砂糖、異性化液糖、ぶどう糖、水飴)、乳製品、植物油脂、でん粉、ゼラチン、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳化剤、着色料(カロテン、カラメル、クチナシ)】	小麦	●
		マーガリン	7g			卵	●
		ソーソーセージ	1本			乳	●
		スライスチーズ	20g			そば	
		レタス	20g			落花生	
		トマト	0.2個			えび	
		クチャップ&マスタード	1個			かに	
		キャノーラ油	20g				
		プリン70g	1個				
7大アレルギー							

焼きうどん 550円	1人前の分量	うどん	230g	原材料・成分	・うどん【小麦粉、食塩】 ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・かつお節 ・たれ【かつお節(粗砕・粉碎)、粗砕煮干し、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、環状オリゴ糖、酸味料、酸化防止剤(Vc)(原材料の一部に小麦を含む)】 ・キャノーラ油【食用なたね油、シリコーン】	小麦	●
		豚バラ肉	60g			卵	
		キャベツ	30g			乳	
		玉ねぎ	20g			そば	
		人参	10g			落花生	
		ピーマン	10g			えび	
		焼きうどんのたれ	20cc			かに	
		かつお節し	1g				
		キャノーラ油	20g				
7大アレルギー							

焼きそば 550円	1人前の分量	むしめん	200g	原材料・成分	・蒸しめん【小麦粉、植物油、小麦蛋白、卵白、食塩、かんすい、くちなし色素、加水】 ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・青のり ・ソース【醸造酢、砂糖、野菜、果実(トマト、玉ねぎ、りんご、にんにく、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス、カリフラワー、かぼちゃ)、食塩、香辛料、増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、カラメル色素】 ・キャノーラ油【食用なたね油、シリコーン】	小麦	●
		豚バラ肉	60g			卵	●
		キャベツ	30g			乳	
		玉ねぎ	20g			そば	
		人参	10g			落花生	
		ピーマン	10g			えび	
		焼きそばソース	15cc			かに	
		青のり	1g				
		キャノーラ油	20g				
7大アレルギー							

ジンギスカン 650円	1人前の分量	ラム肉	200g	原材料・成分	・羊肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン ・たれ【しょうゆ、てん菜糖蜜、砂糖、醸造酢、食塩、たんぱく加水分解物、玉ねぎ、果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料、香辛料、にんにく、ハチミツ、生姜エキス、酵母エキス、みりん、オニオンエキス、生姜、カラメル色素、調味料(L-グルタミン酸Na、コハク酸二Na)、香辛料抽出物、酸味料(酢酸、クエン酸、乳酸)、原料水、酒精、リン酸Na、砂肝、レモン果汁(原材料の一部に、大豆、小麦を含む)】 ・キャノーラ油【食用なたね油、シリコーン】	小麦	●
		キャベツ	50g			卵	
		もやし	50g			乳	
		玉葱	30g			そば	
		人参	10g			落花生	
		ピーマン	10g			えび	
		ジンギスカンのたれ	30cc			かに	
		キャノーラ油	20g				
		7大アレルギー					

札幌市青少年山の家 炊事食メニュー① 7大アレルギー対応食 原材料・成分

					アレルギー対応食	
この色は、7大アレルギーが含まれるもの						
ゴマ塩おにぎり	1人前の分量	ゴマ塩おにぎり	7大アレルギー	小麦		
80円				卵		
				乳		
				そば		
				落花生		
				えび		
				かに		
カレーライス	使用材料&アレルギー	米	7大アレルギー	小麦	●	特定原材料7品目不使用カレールーに変更 【コーンスターチ、乾燥マッシュポテト、砂糖、食塩 やし油クリーミングパウダー、デキストリン、 ポークエキス 米粉、カレーパウダー、酵母エキス、玉ねぎエキス ローストオニオンパウダー、はちみつパウダー ガーリックパウダー、 豚コラーゲン 、人参エキス トマト調味料、トマトパウダー、 粉末バナナ果汁 、ココアパウダー 粉末りんご果汁 、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、調味料 (アミノ酸)、着色料(カラメル、パプリカ色素、カロテン) 乳化剤、微粒二酸化ケイ素、香料
550円		豚バラ肉		卵		
		玉ねぎ		乳		
		男爵イモ		そば		
		人参		落花生		
		カレールー		小麦	えび	
				かに		
		キャノーラ油				
牛丼	1人前の分量	米	7大アレルギー	小麦	●	小麦使わないしょう油使用のタレ 小麦不使用しょう油【大豆(遺伝子組換えでない)・食塩・アルコール】 砂糖 だしパック【かつお節・酵母エキス・食塩・かつお節エキス・ かつおエキス・調味料(アミノ酸等)】 ※調理時は他の牛丼調理と交わらぬようご注意ください
550円		牛バラ肉		卵		
		玉ねぎ		乳		
		竹の子		そば		
		しいたけ		落花生		
		白滝		えび		
		牛丼のたれ		小麦	かに	
豚汁	1人前の分量	米	7大アレルギー	小麦		鰹だしの素を、だしパックに変更。 ・だしパック【かつお節、酵母エキス、食塩、かつお節エキス、 かつおエキス、調味料(アミノ酸等)】 ※調理時は他の豚汁調理と交わらぬようご注意ください
550円		豚バラ肉		卵		
		玉ねぎ		乳		
		男爵イモ		そば		
		人参		落花生		
		ごぼう		えび		
		大根		かに		
		ツキこんにゃく				
		木綿豆腐				
		油揚げ				
		白味噌				
		鰹だしの素		乳		
		キャノーラ油				

※調理器具及び食器類は、食物アレルギーによって使い分けていません。

札幌市青少年山の家 炊事食メニュー② 7大アレルギー対応食 原材料・成分

		この色は、7大アレルギーが含まれるもの			アレルギー対応食		
ホットドック 550円	1人前の分量	ドックパン	小麦・卵・乳	7大アレルギー	小麦	●	米粉パン(米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、 ドライイースト、トレハロース、増粘多糖類) マーガリン・チーズ抜き。 プリンをアップルジュースに変更 (アップルジュース・・・りんご・香料)
		マーガリン	乳		卵	●	
		ポークソーセージ			乳	●	
		スライスチーズ	乳		そば		
		レタス			落花生		
		トマト			えび		
		ケチャップ&マスタード			かに		
		キャノーラ油					
		プリン70g	乳				

焼きうどん 550円	1人前の分量	うどん	小麦	7大アレルギー	小麦	●	うどんはきび麺(うるちきび・加工でん粉)に変更 たれは塩ラーメンのたれに変更 塩ラーメンのたれ 食塩・植物油脂・発酵調味料・ポークエキス・チキンエキス 魚介エキス(いりこ・ほたて・かつお)・砂糖・野菜エキス 昆布エキス・コショウ・生姜エキス・調味料(アミノ酸) ねぎ油・調味料(ゼラチン・大豆を原材料の一部に含む) ※調理時は他のうどん調理と交わらぬようご注意ください
		豚バラ肉			卵		
		キャベツ			乳		
		玉ねぎ			そば		
		人参			落花生		
		ピーマン			えび		
		焼うどんのたれ	小麦		かに		
		かつお節					
		キャノーラ油					

焼きそば 550円	1人前の分量	むしめん	小麦・卵	7大アレルギー	小麦	●	むしめんは、きび麺(うるちきび、加工でんぷん)に変更 ※調理時は他の焼きそば調理と交わらぬようご注意ください
		豚バラ肉			卵	●	
		キャベツ			乳		
		玉ねぎ			そば		
		人参			落花生		
		ピーマン			えび		
		焼きそばソース			かに		
		青のり					
		キャノーラ油					

ジンギスカン 700円	1人前の分量	ラム肉		7大アレルギー	小麦	●	たれは 塩・胡椒に変更 精製塩【天日塩・炭酸マグネシウム】 胡椒 (ホワイトペッパー)
		キャベツ			卵		
		もやし			乳		
		玉葱			そば		
		人参			落花生		
		ピーマン			えび		
		ジンギスカンのたれ	小麦		かに		
		キャノーラ油					

※調理器具及び食器類は、食物アレルギーによって使い分けていません。