

【自然学校原材料表】

1日目 夕食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
トンテキ	豚肉	
	トンテキオイル	植物油・粉末醤油・食塩・にんにく末・馬鈴薯澱粉・チキンエキス・フライドガーリック・トマトパウダー・コショウ・オニオンパウダー・クローブ・セージパウダー・ローレルシオモンパウダー・タイム・ナツメグパウダー・オールスパイス・セロリパウダー・唐辛子・調味料(アミノ酸等)・酸化防止剤(V.C.、V.E)・カラメル色素・乳化剤・パプリカ色素
香住港産はたはたのフライ	はたはたのフライ	甘味料(スクラロース)・酵素・(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む) はたはた・衣(小麦粉・パン粉・小麦澱粉・食塩)・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(ゲアガム)・着色料(パプリカ色素) (原材料の一部に小麦・大豆を含む)
肉団子の甘酢和え	肉団子	鶏肉・豆腐(大豆(遺伝子組み換えでない))・つなぎ(パン粉・全卵・小麦粉・澱粉)・野菜(たまねぎ・生姜)・豚脂・粒状大豆たん白・トマトケチャップ・食塩・砂糖
	あんかけ甘酢たれ	揚げ油(菜種油)・リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸)・カラメル色素・(原材料の一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉含む) 醤油(国内製造)・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢(米酢、米黒酢)・砂糖・味酢・蜂蜜・昆布エキス・酵母エキス・魚介エキス・増粘剤(加工デンプン)・(一部に小麦・大豆を含む)
	レタス	
中華春雨	中華春雨	春雨・ピーマン・砂糖・山クラゲ・さくらげ・人参・醸造酢・植物油・食塩・スウィーティー果汁・シークワサー果汁・唐辛子・トレハロース・調味料(アミノ酸)・甘味料(アセスルファムK、スクラロース)・着色料(銅葉緑素)・(原材料の一部にごまを含む)
海藻サラダ	キャベツ	
	海藻ミックス	わかめ・つものまた(赤)・昆布・寒天加工品
	和風ドレッシング	醤油(国内製造)・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食用植物油脂・香辛料・小麦胚芽・蛋白加水分解物・コショウ末・コリアンダーパウダー・調味料(アミノ酸など)・香料・増粘剤(キサンタン)・(原材料の一部に小麦・大豆含む)
	しめじ	ぶなしめじ
但馬産チンゲン菜と しめじの中華スープ	チンゲン菜	
	青ネギ	
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
りんご	りんご	りんご

2日目 朝食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
さばの塩焼き	さばの塩焼き	さば・食塩・還元水飴・清酒・昆布エキス・醸造酢・大豆油・pH調整剤・調味料(アミノ酸等)・糊料(キサンタン)・キシロース・(一部にさば・大豆含む)
シューマイ	シューマイ	玉ねぎ(中国)・豚肉・豚脂・鶏肉・小麦粉・パン粉・砂糖・生姜汁・醤油・ごま油・食塩・米発酵調味料・香辛料・風味調味料・加工デンプン・調味料(アミノ酸等) (一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉含む)
納豆	納豆	大豆(アメリカ又はカナダ)(遺伝子組み換えでない)・納豆菌・たれ・植物性たんぱく加水分解物・砂糖・砂糖混合・ぶどう糖・果糖液糖・しょうゆ・水あめ・みりん・食塩・かつお節エキス・発酵調味料・酵母エキス・増粘多糖類・(原材料の一部に小麦・大豆を含む)
キャベツのおかか和え	キャベツ	
	かつお節	かつおのふし
	濃口醤油	しょうゆ(本醸造)・アミノ酸液・発酵調味料・砂糖・食塩・醸造酢(一部に小麦・大豆を含む)
スマイルポテト	スマイルポテト	じゃがいも・植物油脂・ポテトフレーク・食塩・ぶどう糖・増粘剤(加工デンプン)・ピロリン酸ナトリウム・香辛料抽出物・塩化カリウム・(原材料の一部に大豆を含む)
人参のグラッセ	人参	
	砂糖	原料糖
	無塩バター	生乳
切干大根煮	切干大根煮	切干大根(中国)・醤油・砂糖・人参・油揚げ・植物油脂・かつお節エキス・米発酵調味料・トレハロース・調味料(アミノ酸等)・酸味料・(原材料の一部に小麦・大豆含む)
みそ汁	豆腐	丸大豆・でん粉・トレハロース・豆腐凝固剤
	わかめ	
	青ねぎ	
	味噌	米・大豆・食塩・酒精
	かつお節	かつおのふし
	かつお風味だし	食塩(国内製造)・糖類(ぶどう糖、砂糖)・風味原料(かつお節粉末、そうだかつお節粉末、かつおエキス)・酵母エキス・デキストリン・調味料(アミノ酸等)
乳酸菌飲料	ルナ元気いきいき	糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖)・ぶどう糖)・脱脂粉乳・酸味料・香料

2日目 昼食

メニュー	食材	原材料
鹿肉のタコライス	ご飯	白米
	鹿肉	
	彩ミックス	ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・にんじん
	水菜	
	ケチャップ	トマト・糖類(砂糖・果糖ぶどう糖液糖)・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料・増粘剤(タマリンドシードガム)
	ウスターソース	野菜・果物(トマト・玉ねぎ・にんにく・その他)・醸造酢・糖類(砂糖・ぶどう糖)・食塩・アミノ酸液・香辛料・カラメル色素・増粘剤(グアー)・香辛料抽出物・甘味料(甘草) (一部に大豆・りんごを含む)
チキンナゲット	料理酒	醸造調味料(米・米麹・食塩)・糖類・アルコール・食塩
	チキンナゲット	鶏肉(国産)・小麦粉・植物油・コーンスターチ・卵黄・小麦たん白・粉末状大豆たん白・チキンエキス調味料・香辛料・食塩・卵白粉末・砂糖・粉末油脂・植物性たん白・ぶどう糖調味料(無機塩等)・加工デンプン・クチナシ黄色素・膨張剤・カラメル色素・ターメリック色素・(一部に小麦、大豆・鶏肉を含む)
	ケチャップ	トマト・糖類(砂糖・果糖ぶどう糖液糖)・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料・増粘剤(タマリンドシードガム)
おくらとなめこのスープ	オクラ	
	なめこ	なめこ・食塩・酸化防止剤(ビタミンC)
ミニクレープ	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
	プチクレープ(カスタード)	乳等を主要原料とする食品、液卵、砂糖、小麦粉、水飴、でん粉、マーガリン、全粉乳、植物油、加糖卵黄、脱脂粉乳、ゼラチン、果糖乾燥卵白、ぶどう糖、水、加工デンプン、乳化剤、香料、安定剤、着色料、pH調整剤(一部に小麦・乳・卵・大豆・ゼラチンを含む)

2日目 夕食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
但馬牛と豆腐のデミソースハンバーグ	但馬牛と豆腐ハンバーグ	玉ねぎ・牛肉・牛脂・つなぎ(粉末状大豆たん白・パン粉・乾燥卵白)・豆腐・粒状大豆たん白・植物油・ぶどう糖・醤油・食塩・香辛料 酵母エキス・加工でん粉・調味料(アミノ酸)・着色料(カラメル) (原材料の一部に乳成分を含む) 牛肉(但馬牛)16%・豆腐7%
	デミグラスソースの素	ウスターソース・りんごバルブ・植物油・還元水あめ・ワイン・ブラウンルー・デミグラスソース・トマトペースト・動物油脂・野菜エキス・肉エキス・食塩・酵母エキス・コンショウ末・香辛料 セロリパウダー・ソルビトール・増粘剤(加工デンプン・キサンタン)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・酸味料・香辛料抽出物・甘味料(カンゾウ) (一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
星のコロッケ	星のコロッケ	じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・衣(パン粉・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・植物油・還元水飴・でん粉) 炭酸Ca・ピロリン酸鉄・(原材料の一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	レタス	
ごろごろポテのチーズグリル焼き	じゃがいも	じゃがいも
	ほうれん草	ほうれん草
	チーズソース	植物油(国内製造)・砂糖・鶏卵加工品・チーズ加工品・醸造酢・食塩・チーズ・全粉乳・コンショウ末・増粘剤(加工デンプン・増粘多糖類)・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・セルロース 加工デンプン・酸化防止剤(V.E)・香料・カロテノイド色素・酵素・(一部に卵・乳成分・りんごを含む)
	食塩	
ミートソースパゲティ	コンショウ	
	ゆで生パスタ	小麦粉・クチナシ色素・(原材料の一部に小麦を含む)
	ミートソース	野菜(玉ねぎ、にんじん)・牛肉(オーストラリア)・デミグラスソース・トマトペースト・トマトケチャップ・人参ピューレ・砂糖・動物油脂・食塩・おろしにんにく・ワイン・ウスターソース ビーフエキス・チキンエキス・コンショウ末・セロリパウダー・香辛料・増粘剤(加工デンプン)・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・パブリカ色素・酸味料・香辛料抽出物・甘味料(カンゾウ) (一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン含む)
	たまねぎ	
野菜サラダ	キャベツ	
	人参	
豆乳クリームスープ	フレンチクريمةドレッシング	醸造酢(国内製造)・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁 セルロース・増粘剤(キサンタンガム)・調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)
	彩ミックス	ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・にんじん
	豆乳	大豆(遺伝子組み換えでない)
一口ケーキ	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
	一口ケーキ	①クリームチーズ:乳などを主要原料とする食品(食用植物油、乳製品、砂糖、乳脂肪、加糖卵黄、乳たん白、卵黄、還元水飴)(国内製造) ナチュラルチーズ、牛乳、砂糖、鶏卵、小麦粉、加糖卵黄、チョコレート、還元水飴、ショートニング、洋酒、澱粉、ゼラチン、レモン果汁、マーガリン、食用植物油/乳化剤 香料、膨張剤、糊料(増粘多糖類)、pH調整剤、酸化防止剤(V.E)、着色料(カロテノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む) ②ラズベリーショコラ:乳等を主要原料とする食品(食用植物油、乳製品、砂糖、乳脂肪、加糖卵黄)(国内製造)、上掛けゼリー(水飴、砂糖、ラズベリー、還元水飴、 ブラックカラント濃縮果汁)、鶏卵、砂糖、小麦粉、牛乳、ラズベリーソース、還元水飴、ココアパウダー、加糖卵黄、洋酒、マーガリン、澱粉、食用植物油/糊料(増粘多糖類)、 乳化剤、香料、酸味料、膨張剤、着色料(紅麴、アントシアニン、カロテノイド)、pH調整剤、乳酸Ca、酸化防止剤(V.E)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む) ③ミルクリッチオレンジ:乳等を主要原料とする食品(食用植物油、乳製品、砂糖、乳脂肪、加糖卵黄)(国内製造)、鶏卵、砂糖、小麦粉、透明上掛けゼリー(還元水飴、 砂糖、水飴)、牛乳、加糖練乳、オレンジピール砂糖漬け、還元水飴、オレンジミックスピューレ、ショートニング、加糖卵黄、食用植物油、マーガリン、 澱粉/乳化剤、香料、膨張剤、糊料(ベクチン)、酸味料、pH調整剤、着色料(カロテノイド)、酸化防止剤(V.E)、(一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆を含む) ★この三種類を日替わりのため、食物アレルギーの方は、3種類すべてをご確認ください。
	一口ケーキ	

3日目 朝食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
オムレツ	オムレツ	卵白(国産)・全卵・でん粉・砂糖・玉ねぎ・植物油脂・鶏肉・粒状植物性たん白・しょうゆ・食塩・粉末卵白・醸造酢・みりん・乾燥スープ(コンソメ)・香辛料・牛乳調味料(アミノ酸等)・ベーキングパウダー・着色料(カロチノイド・カラメル)・酸味料(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
	ケチャップ	トマト・糖類(砂糖・果糖ぶどう糖液糖)・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料・増粘剤(タマリンドシードガム)
岩津ネギ入りちくわ	岩津ネギ入りちくわ	魚肉・岩津ネギ・澱粉(小麦・大豆含む)・植物性油脂・砂糖・食塩・ぶどう糖・大豆たん白・本みりん・ごま油
ポークウインナー	ポークウインナー	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)
レンコンのきんぴら	レンコンのきんぴら	レンコン(中国)・人参・植物油・砂糖・醤油・還元水飴・イソマルトオリゴ糖・いりごま・米発酵調味料・魚介エキス(魚介類)・食塩・酵母エキス・辣醬・野菜ペースト・チキンエキス・唐辛子・トレハロース・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・サイクロデキストリン・香料・ミョウバン・酸化防止剤(V.C)・V.B1・(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・魚介エキス(魚介類)を含む)
キャベツとアスパラのツナサラダ	キャベツ アスパラ 和風ドレッシング	醤油(国内製造)・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食用植物油脂・香辛料・小麦胚芽・蛋白加水分解物・コショウ末・コリアンダーパウダー・調味料(アミノ酸など)・香料・増粘剤(キサンタン)・(原材料の一部に小麦・大豆含む)
	ツナ	マグロ・大豆油
	そら豆	
そら豆のガーリック炒め	豆サラダ	枝豆(中国)・レッドキドニー・大豆・黒豆・ひよこ豆/硫酸鉄・シリコーン・(一部に大豆を含む)
	オリーブガーリック	なたね油(国内製造)・食塩・ガーリックパウダー・フラウドガーリック・乾燥ガーリック・オリーブ油・チキンエキス・粉末醤油・コショウ・唐辛子・パセリ・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・香料・酸化防止剤(V.C, V.E)・カロチン色素・香辛料抽出物・パプリカ色素・(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
みそ汁	なめこ あげ ねぎ 味噌	なめこ・食塩・酸化防止剤(ビタミンC) 大豆・植物油・豆腐凝固剤 米・大豆・食塩・酒精
	かつお節	かつおのふし
	かつお風味だし	食塩(国内製造)・糖類(ぶどう糖・砂糖)・風味原料(かつお節粉末、そうだかつお節粉末、かつおエキス)・酵母エキス・デキストリン・調味料(アミノ酸等)
乳酸菌飲料	ルナ元氣いきいき	糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖)・脱脂粉乳・酸味料・香料

3日目 昼食

メニュー	食材	原材料
ラーメン	ラーメン	めん(小麦粉・小麦たん白・卵白粉・加工デンプン)・かんすい・カロチノイド色素
ごろごろチキン	ごろごろチキン	鶏もも肉・大豆油・澱粉・醤油・酒・砂糖・粉末状大豆たん白・醸造酢・食塩・酵母エキス・ソルビトール・ポリリン酸ナトリウム・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタンガム) (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
チキッと野菜の味噌ラーメン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ホールコーン 青ネギ	
	ラーメンスープの素	味噌・ポークエキス・砂糖・チキンエキス・食塩・にんにく加工品・わりごま・酵母エキス・加工油脂・植物油(香味油)・蛋白加水分解物・玉ねぎエキス・調味料(アミノ酸等)・酒精・カラメル色素・増粘剤(キサンタン)・香辛料抽出物・(一部に小麦・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン含む)
あじフライ	あじフライ	あじ・衣(小麦粉・パン粉・小麦澱粉・食塩)・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(グアーガム)・着色料(パプリカ色素) (原材料の一部に小麦・大豆を含む)
	キャベツ	
オレンジゼリー	タケヤオレンジゼリー	ぶどう糖糖液糖・柑橘混合果汁(オレンジ・温州ミカン)・りんご果汁・食塩・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料・香料・カロチン色素

【弁当原材料】

のり弁 メニュー	食材	原材料
ご飯	米	
	しそ昆布	醤油・昆布・砂糖・寒天・ソルビット・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・香料・増粘多糖類・甘味料(ステビア) (原材料の一部に小麦・大豆を含む)
	焼きのり	乾のり
揚げもの	白身フライ	たら・[衣]パン粉(小麦粉・水・ぶどう糖・イースト・ショートニング・食塩・パプリカ色素) 水・小麦粉・小麦でん粉・食塩・クアーガム・L-グルタミン酸ナトリウム
	ちくわ	魚肉・大豆たん白・砂糖・食塩・米油・発酵調味料・ぶどう糖・精製ラード・加工澱粉・調味料(アミノ酸等)・焼成Ca (原材料の一部に豚肉を含む)
	揚げ油	大豆油
付け合わせ	きんぴらごぼう	ごぼう・人参・醤油・砂糖・植物油・アミノ酸液・ごま・かつお節エキス・昆布エキス・食塩・唐辛子・醸造酢・調味料(アミノ酸) ソルビトール・酸味料・酸化防止剤(V.C)・甘味料(ステビア)(原材料の一部に小麦・大豆・ごまを含む)
副菜	玉子焼き	鶏卵・醤油・砂糖・かつお節エキス・植物油・安定剤(加工澱粉)・pH調整剤・キシロース・調味料(アミノ酸等)・甘味料(カンゾウ) (原材料の一部に小麦・卵・大豆を含む)
	ブロッコリー	
漬物	さくら	大根・食塩・米酢・調味料(アミノ酸)・酸味料・乳酸カルシウム・保存料(ソルビン酸K)・甘味料(サッカリンNa)・着色料(赤106)
ソース	ウスターソース	合成酢・砂糖・食塩・香辛料・野菜(たまねぎ)・カラメル色素・調味料(アミノ酸)・甘味料(ステビア、甘草)・ 酸味料、増粘多糖類、(原材料の一部に大豆を含む)

とちのき弁当(1)牛肉コロッケ弁当

メニュー	食材	原材料
ご飯	米	
	ゆかり	赤シソ・食塩・砂糖・調味料(アミノ酸等)・りんご酸
牛肉コロッケ	牛肉コロッケ	馬鈴薯・牛肉・砂糖・玉ねぎ・醤油・米発酵調味料・濃厚ソース・食塩・香辛料・衣[パン粉・澱粉・小麦粉・粉末状大豆たん白・卵粉末]・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタン)・(原材料の一部に乳・小麦・卵・牛・大豆・りんごを含む)
	ウスターソース	合成酢・砂糖・食塩・香辛料・野菜(たまねぎ)・カラメル色素・調味料(アミノ酸)・甘味料(ステビア、甘草)・酸味料・増粘多糖類・(原材料の一部に大豆を含む)
付け合わせ	乾燥スパゲッティ	イタリア産デュラム小麦のセモリナ
	食塩	海水(日本)
	ブラックペッパー	
	レタス	
副菜	ブロッコリー	
	玉子焼き	鶏卵・醤油・砂糖・かつお節エキス・植物油・安定剤(加工澱粉)・pH調整剤・キシロース・調味料(アミノ酸等)・甘味料(カンゾウ)(原材料の一部に小麦・卵・大豆を含む)
	きんぴらごぼう	ごぼう・人参・醤油・砂糖・植物油・アミノ酸液・ごま・かつお節エキス・昆布エキス・食塩・唐辛子・醸造酢・調味料(アミノ酸)・ソルビトール・酸味料・酸化防止剤(V.C)・甘味料(ステビア)(原材料の一部に小麦・大豆・ごまを含む)
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水飴・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物・(一部に卵、大豆を含む)
	キャベツ	
オレンジ		

とちのき弁当(2)チキンカツ弁当

メニュー	食材	原材料
ご飯	米	
	菜飯ふりかけ	青菜(広島菜・京菜・大根菜)・砂糖・食塩・昆布エキス・粉末味噌・鰹削り節粉末・調味料(アミノ酸等)・加工でん粉(原材料の一部として、大豆を含む)
チキンカツ	チキンカツ	鶏肉・鶏皮・小麦粉・食塩・砂糖・香辛料・卵白粉・衣(パン粉、、小麦粉・食塩・香辛料・粉末状植物性たん白)/加工デンプン、調味料(アミノ酸)、ピロリン酸Na、重曹、酵素、香料、カロチノイド色素、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
	ウスターソース	合成酢・砂糖・食塩・香辛料・野菜(たまねぎ)・カラメル色素・調味料(アミノ酸)・甘味料(ステビア、甘草)・酸味料・増粘多糖類・(原材料の一部に大豆を含む)
付け合わせ	乾燥スパゲッティ	イタリア産デュラム小麦のセモリナ
	食塩	海水(日本)
	ブラックペッパー	
	レタス	
副菜	ブロッコリー	
	春雨サラダ	春雨・ピーマン・砂糖・山クラゲ・きくらげ・人参・醸造酢・植物油・食塩・スウィーティー果汁・シークワサー果汁・唐辛子・トレハロース・調味料(アミノ酸)・甘味料(アセスルファムK、スクラロース)・着色料(銅葉緑素)・(原材料の一部にごまを含む)
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水飴・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物・(一部に卵、大豆を含む)
	キャベツ	
	オレンジ	