

令和7年度 金峰少年自然の家 食体験メニュー表

<活動支援について>

【依頼】自然の家職員が、直接指導いたします。

【説明依頼】自然の家職員が、活動について注意点を説明します。(複数回炊飯活動がある場合は、初回のみ)

	料金(1人)		メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援		
	食材 (1食分)	燃料・洗剤等						
館内食	朝食	490円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁	・団体全員が同じ量を選んでください。 ・補助食を追加することができます。 ・幼稚園・保育園などの団体は、普通盛りよりも量を減らす事ができます。(50円引き:要相談)	厨房提供	
		590円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増			
		690円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増			
	昼食	580円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁			
		700円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増			
		820円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増			
夕食	720円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁				
	840円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増				
		960円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増			
野外炊飯	朝食	★ご飯 厨房提供 520円	薪代 :80円/人 卓上ガス:40円/人	ごはん&みそ汁★	・ふりかけ ・魚肉ソーセージ	・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。 ・スプーン、ピーラーが必要な場合はご相談ください。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 【4~11月のみ】	自主	
				雑炊	・魚肉ソーセージ ・のり佃煮			
				パン&シチュー	・マーガリン ・ジャム			
	昼食	★ご飯 厨房提供 620円	薪代 :80円/人 卓上ガス:40円/人	ウインナーカレー★	・福神漬け ・バナナ	・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。 ・スプーン、ピーラーが必要な場合はご相談ください。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 【4~11月のみ】	説明依頼 または 自主	
					豚丼★			・焼肉のたれ ・バナナ
					やきそば			・バナナ
	夕食	★ご飯 厨房提供 810円	薪代 :80円/人 卓上ガス:40円/人	カレーライス★	・福神漬け	・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。 ・スプーン、ピーラーが必要な場合はご相談ください。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 【4~11月のみ】	説明依頼 または 自主	
				シーフードカレー★	・福神漬け			
				牛丼★	・野菜サラダ (きゅうり・ミニトマト ・青じそドレッシング) ・デザート			
				肉じゃが★				
				ホイコーロー★				
				スタミナ焼き★				
肉うどん								
冷やしサラダうどん	・デザート							
レトルト炊飯	朝・昼・夕	460円	携帯ガス:40円/人 卓上ガス:40円/人	カレー	・レトルトカレー・レトルトごはん ・インスタントわかめスープ	・スプーンが必要な場合はご相談ください。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・携帯ガスは、場所を問わず炊飯可能です。 ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 ・補助食を追加することができます。 ・薪での炊飯はできません。 【4~11月のみ】	説明依頼 または 自主	
				中華丼	・レトルト中華丼・レトルトごはん ・インスタントみそ汁			
				かわりごはん	・レトルトかわりごはん・インスタント みそ汁・魚肉ソーセージ			
				ハンバーガー	・レトルトハンバーグ・コーンスープ ・ハンバーガー用パン ・キャンディチーズ			
弁当	昼食のみ	540円	カッパル弁当	・日替わり弁当 ・わりばし	・登山などの携行には適しません。 ・受け渡し可能時刻 11:30~ ・飲み物はありません。 ・館内食普通盛り相当の分量です。	厨房提供		
		440円	登山弁当	・おにぎり2個(鮭、梅干し)、漬物 ・てりやきチキン、ウインナー ・わりばし	・活動に携行できます。飲み物はありません。 ・利用初日の受け渡しは、8:40~ ・宿泊利用時の受け渡しは、7:30~			
	昼・夕食	180円	おにぎり	・わかめ、しそ	・大皿盛り(2個/人) ・受け渡し時刻 12:00~ ※要相談			
		200円	バック入りおにぎり	・わかめ、しそ	・2個入り ・受け渡し時刻 10:00~ ※要相談			

<持ち込みや持ち帰りについて>

- ・作った料理は食中毒防止のため、持ち帰りはご遠慮ください。
- ・当所の食事と持参弁当の併用は、ご遠慮ください。

<アレルギー対応について>

- ・食物アレルギー個人調査票に記入し、28日前までに(出来るだけ早く)給食申込書と一緒に提出してください。
必要に応じて栄養士が直接連絡・対応いたします。
- ・食物アレルギー個人調査票は、該当者1人につき1枚作成し、人数分No.を記入してください。
- ・弁当と野外炊飯メニュー、特別食の内容変更(アレルギー対応)はできません。
- ・ホームページより成分表が閲覧できるメニューがありますので、そちらを参考にメニュー選択をしてください。
- ・提供しているパン類には、卵成分が含まれていますので、メニュー選択時ご注意ください。
- ・コンタミネーション(調理過程で、原材料以外の微量のアレルギー物質の混入)についての対応はできません。



金峰少年自然の家
ホームページ

令和7年度 金峰少年自然の家 食体験メニュー表

<活動支援について>

【依頼】自然の家職員が、直接指導いたします。

【説明依頼】自然の家職員が、活動について注意点を説明します。(複数回炊飯活動がある場合は、初回のみ)

	料金(1人)		メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援	
	食材 (1食分)	燃料・洗剤等					
朝・昼	350円	資材代:10円/人	カートンドッグ	・パン ・ウインナー ・チーズ ・ケチャップ	・牛乳パックは各団体で用意してください。 ・アルミホイルやゴミ袋は自然の家で用意します。 ・補助食を追加することができます。【4月～11月のみ】	自主	
	360円	薪代: 80円/人 卓上ガス:40円/人	ホットサンド(ツナ) ホットサンド(ハム)	・食パン・キャベツ・ツナ缶 ・チーズ・マヨネーズ ・食パン ・チーズ・ハム	※一人用のホットサンドメーカーを12個まで貸出可能です。 数に限りがあるので、ご注意ください。 ・補助食を追加することができます。【4月～11月のみ】		
特別食	500円	【厨房にゆでてもらう】 資材代:20円/人 【自分たちでゆでる】 卓上ガス:40円/人	手打ちうどん (天ざる) 手打ちうどん(肉)	・冷たいめんつゆ ・かき揚げ ・野菜天ぷら ・ねぎ ・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ)	・厨房でゆでてもらう場合は、通年でできます。 ・班ごとに自分たちでゆでる場合は、【4月～11月のみ】	依頼	
	1枚 530円	1枚につき 薪代:120円	ドラム缶ピザ	・ピーマン、トマト、ベーコン、玉ねぎ	・ドラム缶窯で焼きます。【4月～11月のみ】 ・ピザ焼き担当として、団体から数名の協力者が 必要です。		
	1班分 780円	1班分 薪代: 540円	バウムクーヘン	・1班で1本を焼きます。(1本約6人分) ・一人分ずつ焼くこともできますが、タネを作る時は班で作業をします。 ・おやつですので、主食にはなりません。【4月～11月のみ】			
	1人分 440円	資材代:10円/人	もちつき	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ) ・きなこ ・あんこ	・1臼で3.3kg(約25人分) ・20人分/回以上から注文 ・もち米は厨房でふかします。 ・つゆもち、きなこもち、あんこもちの3種類を作ります。		
	1人分 270円	資材代:10円/人	もちつき	・持ち帰り	・1臼で3.3kg(約25人分) ・20人分/回以上から注文 ・もち米は厨房でふかします。 ・持ち帰り容器が必要です。		
	750円	薪代:100円/人	鉄板焼き	・豚肉 ・野菜 ・ウインナー ・焼肉のたれ ・焼きそば	・主食は焼きそば。【4月～11月のみ】		
昼食・夕食	510円	薪代 :80円/人 卓上ガス:40円/人	いも煮	・ごはん、おにぎりが必要な場合は、別に注文してください。(持込不可) 【9月～11月のみ】	説明依頼 または 自主		
	560円		いも煮(厨房提供)	・ごはん、おにぎりが必要な場合は、別に注文してください。(持込不可) 【9月～11月のみ】 (できあがったいも煮を研修活動場所までお届けする事も可:要相談、～17:00まで)			
	720円		出前カツカレー	・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬け		・研修活動場所までお届け可(要相談) ・受け渡し時刻は、17:00まで ・食べ終えた食器は、紙でふいて返却します。 ・キッチンペーパー等は団体が準備してください。	
補助食	100円		コーンスープ	・インスタントコーンスープ(1個)	・カップは団体で用意してください。 ・お湯は食堂の給湯器が利用できます。	自主	
	110円		魚肉ソーセージ	・魚肉ソーセージ(1本)	・野外炊飯メニューなどの分量が、不足な場合に追加してください。 ・飲み物は、必要時追加してください。 ・野菜ジュースは、基本「アップル&キャロット」です。		
	80円		バナナ	・1本			
	120円		ロールパン	・1個			
	80円		食パン	・1枚			
	100円		カップゼリー	・1個			
	110円		麦茶	・紙パック250ml			
	110円		りんごジュース	・缶飲料185g			
	110円		野菜ジュース	・紙パック125ml			
140円		牛乳	・紙パック200ml				
おやつ	10円			・マシュマロ	・マシュマロやウインナーを串にさし、 たき火で焼き色がつくまであぶります。【4月～11月のみ】	説明依頼 または 自主	
	100円	薪代: 40円/人	たき火DEおやつ	・ウインナー(30g) ・ジャンボフランク(80g)			
	190円						
		薪代:60円/人	やきいも	・芋は各自または団体で用意。			・濡らした新聞紙とアルミホイルで包んで持参してください。 ・参加人数よりイモの本数が多い場合は、追加で薪代60円/本 【4月～11月のみ】
	1班分 630円	資材代:10円/人	アイスクリーム作り	・バニラ味			・1班6～7人分 【積雪時のみ】
330円		登山おやつ	・ゼリー飲料 ・ミニドーナツ ・チョコ ・あめ玉	・受け渡し時刻 9:00～ ※要相談	厨房提供		