

R8年度

KINBUN



食体験

メニュー集



食体験メニュー表 P1~3

基本情報 P4

お料理のコツ P5

炊飯メニュー P6~13

補助食メニュー P13下部

レトルトメニュー . . . P14

特別食メニュー P15~20

おやつメニュー P21、22

弁当・出前カツカレー P23

野遊びシリーズ限定メニュー P24

山形県金峰少年自然の家

令和8年度 食体験メニュー表

1/2

<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)

野外炊飯

★印のメニューは、ご飯を厨房で炊いてもらうことができます。

	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				
朝食	400円 ★ご飯 厨房提供 550円	薪代 :100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	【4~11月中旬】 ・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。	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		
			お手軽パン朝食	・ヨーグルト ・魚肉ソーセージ		
昼食	510円 ★ご飯 厨房提供 660円	薪代 :100円/人 卓上ガス:40円/人	ウインナーカレー★	・福神漬け ・バナナ	【4~11月中旬】 ・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。	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		
			肉うどん	・バナナ		
夕食	710円 ★ご飯 厨房提供 860円	薪代 :100円/人 卓上ガス:40円/人	カレーライス★	・福神漬け	【4~11月中旬】 ・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。	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		

特別食

	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	380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	【4~11月中旬、冬季は要相談】 ・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。	自主
	390円	薪代:100円/人 卓上ガス:40円/人	ホットサンド(ツナ)	・食パン・キャベツ・ツナ缶 ・チーズ・マヨネーズ	【4~11月中旬】 ※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。 ・補助食を追加することができます。	
ホットサンド(ハム)			・食パン ・チーズ・ハム			
昼食	520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)	・冷たいめんつゆ ・かき揚げ ・野菜天ぷら ・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月中旬】	依頼
			手打ちうどん(肉)	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ)		
	1枚 560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	【4~11月中旬】 ・ドラム缶窯で焼きます。 ・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 840円	1班分 薪代:570円	バウムクーヘン	【4~11月中旬】 ・1班で1本を焼きます。(1本約6人分) ・一人分づ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。		
	1人分 480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 300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。		
昼食・夕食	780円	薪代:130円/人	鉄板焼き	・豚肉 ・野菜 ・ウインナー ・焼肉のたれ ・焼きそば	【4~11月中旬】 ・主食は焼きそば。	説明依頼 または 自主
550円	薪代 :100円/人 卓上ガス:40円/人	いも煮	【9~11月中旬】 ・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)			

令和8年度 食体験メニュー表

2/2

<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)

レトルト炊飯

	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・夕	510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	【4~11月中旬】 ・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。	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	・レトルトハンバーガー・コーンスープ ・ハンバーガー用パン ・キャンディチーズ		

おやつ

	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					
おやつ	10円			・マシュマロ	【4~11月中旬】	説明依頼 または 自主	
	110円	薪代: 40円/人	たき火DEおやつ	・ウインナー(30g)			
	200円			・ジャンボフランク(80g)			
		薪代:60円/人	やきいも	・芋は各自または団体で用意。	【4~11月中旬】 ・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		
	1班分 670円	資材代:10円/人	アイスクリーム作り	・バニラ味	【積雪時のみ】 ・1班6~7人分		依頼
	360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

<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8年度 厨房提供メニュー表

館内食(日替わり)

時間	料金	メニュー名	内容・サイドメニュー	備考
朝食	520円	普通盛り	ごはん約180g、おかず、お汁	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
	620円	大盛り	ごはん約220g、おかず1品増	
	720円	特盛り	ごはん約300g、おかず数量増	
昼食	620円	普通盛り	ごはん約180g、おかず、お汁	
	740円	大盛り	ごはん約220g、おかず1品増	
	860円	特盛り	ごはん約300g、おかず数量増	
夕食	780円	普通盛り	ごはん約180g、おかず、お汁	
	900円	大盛り	ごはん約220g、おかず1品増	
	1020円	特盛り	ごはん約300g、おかず数量増	

弁当

時間	料金	メニュー名	内容・サイドメニュー	備考
昼朝食	470円	登山弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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～
昼食	580円	カップル弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・日替わり弁当 ・わりばし 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
夕屋食	220円	おにぎり	・わかめ、しそ	<ul style="list-style-type: none"> ・大皿盛り(2個/人) ・受け渡し時刻 12:00～ ※要相談
	220円	パック入りおにぎり	・わかめ、しそ	<ul style="list-style-type: none"> ・2個入り ・受け渡し時刻 10:00～ ※要相談

特別食

時間	料金	メニュー名	内容・サイドメニュー	備考
昼食・夕食	600円	いも煮	<ul style="list-style-type: none"> ・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月中旬】 ・研修活動場所までお届け可(要相談、～17:00まで) 	<ul style="list-style-type: none"> ・研修活動場所までお届け可(要相談、～17:00まで) ・団体で盛り付けをお願いします。 ・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で準備してください。
	760円	出前カツカレー	<ul style="list-style-type: none"> ・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬 ※飲み物はつきません。 	

補助食

時間	料金	メニュー名	内容・サイドメニュー	備考
朝食・昼食・夕食	110円	コーンスープ	・インスタントコーンスープ(1個)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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、必要にあわせて追加してください。 ・野菜ジュースは、基本「アップル&キャロット」です。
	120円	魚肉ソーセージ	・魚肉ソーセージ(1本)	
	80円	バナナ	・1本	
	130円	ロールパン	・1個	
	90円	食パン	・1枚	
	110円	カップゼリー	・1個	
	120円	麦茶	・紙パック250ml	
	120円	りんごジュース	・缶飲料185g	
	120円	野菜ジュース	・紙パック125ml	
140円	牛乳	・紙パック200ml		

<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。

基本情報

1班の人数について

- 【かま・なべ炊飯】：基本1班6名
- 【コッヘル炊飯】：基本1班6名
- 【レトルト炊飯】：基本1班4名

※上記の基本人数を超過もしくは下回る場合は所員にご相談ください。

炊飯場の広さについて

- 【もみのき炊飯場】・・・かまど40基（20班分）、五徳20基（10班分）
- 【やまびこ炊飯場】・・・かまど40基（20班分）、五徳20基（10班分）
- 【パイン広場】・・・炊飯砂場（約6班）

※大人数（80人～）の団体だと、雨天時に1つの炊飯場に全員が入ることは難しいです。

ご飯の厨房提供について

野外炊飯の★印のメニューは、ご飯を厨房から提供してもらうことが可能です。

※1人あたり150円の追加料金がかかります。

スプーン、ピーラーについて

スプーン、ピーラーを借用する場合は、所員にご連絡ください。

※ケースでまとめて貸し出します。

※使用前、使用後に必ず洗浄してください。

※大人の方が管理・点検（数、汚れ）をした後、食器点検時に

ケースに所定の数毎に入れて所員へ返却してください。

食材の扱いについて

弁当と野外炊飯メニュー、特別食の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。

食品衛生上の対応へのご理解をお願いします。

- ・野菜を先に切ってから、肉を切るようにしてください。
- ・食材の持ち込みはおことわりしています。
- ・食材や料理(弁当含む)は持ち帰りできません。

※持ち帰り用に作る「おもち」のみ可能。

お料理のコツ

〈米をとぐ〉

お米は粒がわれないうやさしくとごう

〈切る〉

野菜→肉の順番で切ろう

食材はしっかり押さえてゆっくり切ろう

〈鍋の水の量〉

水は少しずついれて味ととろみを調整しよう

〈タイミング〉

油がさらさらになってから材料を入れよう

〈片付け〉

作りながら片づけて時短しよう

〈片づけやすく〉

食べる前におかまとなべに水を入れておこう

※野外炊飯は、薪炊飯が1班6名、卓上ガス炊飯が1班4名を基本として班を編成してください。

朝食炊飯メニュー

ごはん&みそ汁

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米 ・ねぎ ・大根 ・にんじん ・わかめ
- ・みそ・だし ・^{ぎょにく}魚 肉ソーセージ ・ふりかけ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにします。
- ③ 水に②で切った材料とわかめを入れてにます。やわらかくなったら、みそとだしをとかし入れてできあがりです。



朝はやっぱり白ご飯&みそ汁

雑炊

材料

- ・米 ・たまご ・ねぎ
- ・みそ ・だし ・^{ぎょにく}魚 肉ソーセージ
- ・のり^{つくだに}佃煮

作り方

- ① 米をといで、米の5～6倍の水を入れます。だしを入れてなべでグツグツ。
- ② ねぎは輪切りにします。
- ③ ①の雑炊にみそをとかして味付けし、たまごとじ、最後にねぎを入れてできあがりです。
※のりの佃煮はお好みで入れてください。



※のり佃煮が
つきます。

おなかにやさしく 手軽にできる

朝食炊飯メニュー

パン&シチュー

材料

- ・食パン
- ・ベーコン
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・シチューの素
- ・ジャム&マーガリン

作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんとじゃがいもは一口大に切ります。
- ② ベーコンを2センチ幅に切ります。
- ③ じゃがいもとにんじんをなべに入れ、水を加えてにます。
- ④ やわらかくなったら玉ねぎとベーコンを加え、にえたらシチューの素を入れてできあがりです。



朝はひとなべで、という時に

お手軽パン朝食

材料

- ・コッペパン
- ・ジャム&マーガリン
- ・ミニソーセージ(魚肉)
- ・ヨーグルト

作り方

パンにお好みでマーガリンやジャムをつけたり、ミニソーセージ(魚肉)をはさんだりしてできあがりです。



さっと食べられるお手軽メニュー

☀️ 昼食炊飯メニュー

ウインナーカレー

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米
- ・ウインナー
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・カレールウ
- ・福神漬け
- ・バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんを一口大、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ ウインナーはお好みの大きさに切ります。
- ④ なべにサラダ油を入れ、③で切ったものをいためます。
- ⑤ なべに水を入れ、やわらかくなるまでにたらカレールウを入れます。
- ⑥ ご飯にカレーをよそってできあがりです。



手際よく作れる定番！

豚丼

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米
- ・豚肉
- ・玉ねぎ
- ・焼肉のたれ
- ・バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 玉ねぎはうす切りにします。
- ③ 豚肉は一口大に切ります。
- ④ なべに油をひき、豚肉と玉ねぎを炒めます。
- ⑤ 焼肉のたれで味付けをし、ご飯にのせてできあがりです。



スタミナ満点の人気メニュー！

☀️ 昼食炊飯メニュー

やきそば

材料

- ・めん
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・もやし
- ・豚肉
- ・ソース
- ・バナナ

作り方

- ① キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切ります。
- ② 豚肉を食べやすい大きさに切ります。
- ③ なべに油を入れて、豚肉を炒めます。次に、にんじんをいため、しんなりしたらキャベツともやしをいためます。
- ④ めんを入れていため、めんがほぐれたらソースを入れてできあがりです。



ソースの香りが広がる、ひとなべメニュー！

☀️ 昼食・夕食炊飯メニュー

肉うどん

材料

- ・玉うどん
- ・豚肉
- ・ねぎ
- ・油あげ
- ・めんつゆ
- ・水
- (昼) バナナ
- (夕) ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① ねぎ、油あげを一口大に切ります。
- ② 豚肉を一口大に切ります。
- ③ お湯を少なめにわかします。(はじめは少な目にわかして、味付けの時に水を足してください。)
- ④ わかしたお湯に肉と油あげを入れ、肉に火がとおったら、めんつゆで味付けをします。
- ⑤ ④にうどんを入れてめんをほぐします。
- ⑥ 最後にねぎを入れ、1~2分煮たら出来上がりです。



昼食・夕食でサイドメニューと料金が変わります。

洗い物が少ないので、時間がないとき、初めての野外炊飯のときにオススメ！！

★夕食炊飯メニュー



カレーライス

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米 ・玉ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・じゃがいも
- ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・福神づけ ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいも、にんじんは一口大に、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ 豚肉を一口大に切ります。
- ④ なべにサラダ油を入れ、②③の具材を炒めます。
- ⑤ なべに水を入れ、にんじん、ジャガイモがやわらかくなるまでにたらカレールウを入れます。
- ⑥ ご飯にカレーをよそってできあがりです。

シーフードカレー

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米 ・シーフードミックス ・にんじん ・玉ねぎ
- ・じゃがいも ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・福神づけ ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんは一口大に切り、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ シーフードミックスと②の野菜がひたる位の水に入れて、具材がやわらかくなるまでにたらカレールウの素を入れます。
- ④ ご飯にカレーをよそってできあがりです。

野外炊飯人気No.1



キャンプでもできる
カレーでござー!

★夕食炊飯メニュー

牛丼

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米
- ・牛肉
- ・玉ねぎ
- ・糸こんにゃく
- ・さとう
- ・めんつゆ
- ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 玉ねぎはうす切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切ります。
- ③ 牛肉は一口大に切ります。
- ④ なべに少量のお湯をわかし、牛肉と玉ねぎと糸こんにゃくを入れます。
- ⑤ ③がにえたら、さとうとめんつゆで味付けし、ご飯にのせてできあがりです。



牛肉たっぷりつゆだくでどうぞ!

肉じゃが

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米
- ・豚肉
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・糸こんにゃく
- ・めんつゆ
- ・さとう
- ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいも、にんじんは一口大、玉ねぎはうす切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切ります。
- ③ 豚肉は一口大に切ります。
- ④ 材料を軽くいためたら、なべに水を入れふつとうさせます。めんつゆとさとうで味付けし、にこんだらできあがりです。



肉・野菜、具だくさんメニュー!

★夕食炊飯メニュー

ホイコーロー

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米
- ・豚肉
- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・ホイコーローの素
- ・ピーマン
- ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② ピーマン、キャベツは一口大、ねぎはななめ切りします。
- ③ 豚肉は一口大に切ります。
- ④ なべに油をひき、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎの順に炒めます。
- ⑤ ホイコーローの素を入れて味を調えればできあがり！



人気メニューです！
中華風もぜひどうぞ！

スタミナ焼き

材料

※ご飯は厨房提供可

- ・米
- ・豚肉
- ・ウインナー
- ・にんにく
- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・焼き肉のたれ
- ・きゅうり (1人1個)
- ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③ 肉を食べやすい大きさに切ります。
- ④ 肉に軽く焼き目がついたら、ウインナーと野菜を入れて炒めます。
- ⑤ たれで味付けをしてできあがりです。



スタミナ120%

★夕食炊飯メニュー

材料 冷やしサラダうどん

- ・うどん
- ・コーン缶
- ・レタス
- ・ロースハム
- ・めんつゆ
- ・ミニトマト
- ・きゅうり
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① うどんを熱湯に通してさっとゆで、水あらいをしてから、水気をよく切ります。
- ② レタス・きゅうりを適当な大きさに切ります。
- ③ ロースハムを細切りにします。
- ④ 器にうどんを盛り、②③とコーン・ミニトマトをのせます。
- ⑤ めんつゆをかけてできあがりです。



暑い季節にぴったりのさっぱりメニュー

補助食メニュー

※各食事で、もう少しボリュームが欲しい時などにおすすめです。

コーンスープ



カップは持参！

魚肉(ぎょにく)ソーセージ(70g)



バナナ



※お湯は食堂の給湯器を利用できます。

麦茶 (250mL) りんごジュース (185g) 野菜ジュース (125mL) 牛にゅう (200mL) カップゼリー(68g)



・その他 : ロールパン、8枚切食パン

※レトルト炊飯は1班4名を基本として班編成してください。

レトルトメニュー(携帯ガス・たく上ガス炊飯)

※ まき炊飯ではできません

自然の家で準備するもの (ガス火用調理器具一式)

- ・たく上ガス or 携帯ガス2、コッヘル2、おたま1、どんぶり・はし (人数分)

団地で準備するもの (屋外で携帯ガスを使用する場合のみ)

- ・水を入れるペットボトル、火をつける道具 (チャッカマン等)

- ・レトルトごはん (200g) 1個
- ・レトルトビーフカレー (200g) 1個
- ・インスタントわかめスープ 1個

- ・レトルトごはん (200g) 1個
- ・レトルト中華丼 (140g) 1個
- ・インスタントみそ汁 1個

- ・レトルトかわりごはん (160g) 1個
- ・インスタントみそ汁 1個
- ・まよにく魚肉ソーセージ (70g) 1本



- ・ハンバーガー用パン 1個
- ・レトルトチキンハンバーグ (69g) 1個
- ・コーンスープ 1個
- ・キャンディーチーズ 2個

携帯ガスを使うと、場所を問わず炊飯が可能です。たく上ガスを使っての炊飯も可能です。朝、昼、夜のいつでも簡単に炊飯することができます。



たく上ガスコンロ



携帯ガスコンロ

●携帯ガス炊飯について●

- ◇活用シーン
- ①金峯山や鎧ヶ峰、母狩登山と合わせて、金峯山頂で炊飯活動をする場合。
 - ②ビバーク (野宿) 体験の活動と合わせて、現地で炊飯活動をする場合。

- ◇利用人数の制限
- 1班に携帯ガス2つを1セットとし、10セットまで (1セットで、1度に4人分が調理可能です。)

- ◇1日1団体まで
- 用具の数の関係上、1日1団体の利用が限度となります。また活動の内容によっては用具が返却されるまで時間がかかる場合がありますので、同日程の団体との調整が必要になります。



QRコード



朝・昼特別メニュー



カートンドッグ

◎比較的簡単に調理できます。朝食にもおすすめです。

難易度 ★★

材料

- ・パン ・ウインナー ・チーズ
- ・ケチャップ (小袋)

作り方

牛にゆうパックと熱源 (ライターなど) は団体で用意してください。

- ① パンにウインナーとチーズをはさみます。
- ② アルミホイルをまいて牛にゆうパックにセットします。
- ③ 牛にゆうパックに火をつけて、消えるまで待ちます。
- ④ 火が消えたらできあがり。やけどに注意してください。



①



②



③



④



ホットサンド

材料 ※「ツナマヨ」か「ハムチーズ」を調べます

- ・食パン (一人2枚)
- 【ツナマヨ】 ・キャベツ ・ツナ缶
- ・ミニマヨネーズ (一人1個)
- ・とろけるチーズ (一人1枚)
- 【ハムチーズ】 ・ハム (一人1枚)
- ・とろけるチーズ (一人2枚)

作り方

- ① キャベツを千切りします。※ツナマヨのみ
- ② 具材をパンではさみます。
- ③ パンをホットサンドメーカーではさみ、たく上コンロで焼きます。
- ④ こげないようにひっくり返しながら、時々ホットサンドメーカーをひらいて焼き加減を確認します。
- ⑤ パンの表面に焼き色がついたら完成!

難易度 ★★★



※こちらは、ツナマヨで調理した時の写真です。

1人分対応のホットサンドメーカーを12本まで貸し出しが可能です。

参考所要時間	1回転目	2回転目～
ツナマヨ	約30分	回転数
ハムチーズ	約10分	×10分

※調理開始から、完成までの時間です。





☀️ 昼食特別メニュー



ドラム缶 ピザ作り



※事前に「下見」と「所員との打ち合わせ」の実施を推奨します。

<p>ピザについて</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サイズ…直径約25cm 	
<p>材料（1枚分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・強力粉（120g） ・ドライイースト（2g） ・塩（班で10g） ・水（1枚当たり60mL目安） ・油（班でスプーン1杯） ・ピザ用チーズ ・ピザソース ・ベーコン ・ピーマン ・トマト ・玉ねぎ 	
<p>1つの班の人数</p>	<p>6人～10人程度</p>	
<p>団体の人数</p>	<p>最大72人（1人1枚の場合3回転） ※1回で24枚まで焼くことができます。 ※以降、1回転当たり【焼き+食事=30分程度】追加でかかります。</p>	
<p>かかる時間</p>	<p>約4時間（調理・会食・片付けも含めて） ※およそ2～3回転の時間 ※1回目のピザが焼き終わってから、2回目のピザを焼くため、回数により時間が変動します。</p>	
<p>団体の準備物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（1班3枚：台ふき1 食器ふき2） ・新聞紙 ・軍手 ・マッチ等の着火用具 	
<p>活動の流れ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①強力粉、ドライイーストと塩水をまぜる ②こねる ③ねかせる（30分程度） ④生地をねかせている間にトッピング材料を切る ※野菜→肉の順に切る ⑤トッピングする ⑥ピザを焼く（10分目安） <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p>重要 「ピザ焼き」について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザ焼きのお手伝いをする大人の方がが必要です。「薪を入れる」「ピザを焼く」「出来上がったものをピザ窯まで誘導する」の役割があります。 ・ドラム缶ピザ窯1基につき、1回でピザを4枚焼けます。ピザ窯は全部で6基あります。 ・焼いている途中で窯内でのピザの位置を入れかえるなどして、まんべんなく熱が当たるようにすると均一に焼けます。 ・焼き上がりのタイミングに時間差が生じます。ピザの会食の仕方を工夫する必要がありますので、職員にお問い合わせください。 	

☀️ 昼食特別メニュー

バウムクーヘン(おやつ)



難易度☆☆☆

※事前に「下見」と「所員との打ち合わせ」の実施を推奨します。

竹焼きバージョン

材料(約6人分)	・ホットケーキミックス ・卵 ・バター ・砂糖 ・牛乳
1つの班の人数	6人がちょうどよい。
団体の人数	30名程度
かかる時間	約2時間半～3時間(調理・生地を焼く・会食・片付けも含めて)
活動の流れ	①生地をつくる(食堂) ②竹にアルミホイルをまく ③火を起し、生地を竹につけて焼く。(外) ④焼き上がったたら、包丁で切り込みを入れて皿に盛り付ける。(外)
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(1班3枚:台ふき1食器ふき2) ・新聞紙 ・軍手 ・マッチ等の着火用具
その他	・バウムクーヘンの生地を焼く作業では、各場所で少なくとも4人必要です。 竹を回す人(2人)、薪を燃やす人(1人)、生地をぬる人(1人) ・おやつにおすすめです。弁当やおにぎりに合わせて昼食としてもよし。



一人焼きバージョン



材料(約6人分)	・ホットケーキミックス ・卵 ・バター ・砂糖 ・牛乳
1つの班の人数	6人がちょうどよい。
団体の人数	80人まで
かかる時間	約2時間半～3時間(調理・生地を焼く・会食・片付けも含めて)
活動の流れ	①生地をつくる(食堂) ②1人分ずつ紙コップに分ける ③芯棒にアルミホイルをまく ④火を起し、生地を芯棒につけて焼く。(外) ⑤焼き上がったたら、芯棒から外して食べる。(外)
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(1班3枚:台ふき1食器ふき2) ・新聞紙 ・軍手 ・マッチ等の着火用具 ・紙コップ(人数分)
その他	・材料の関係上、人数分ではなく、班数での注文となります。 ※1セット(6人前)を〇班分(〇セット)という注文。 ・おやつにおすすめです。弁当やおにぎりに合わせて昼食としてもよし。




☀️ 昼食特別メニュー

もちつき



材料	<ul style="list-style-type: none"> ・もち米 ・肉もちの汁（豚肉、厚揚げ、長ねぎ、しょうゆ、だし） ・あんこ ・きなこ（きなこ、砂糖） 	
1臼の目安人数	1つの臼で3.3kg（約25人分）が目安です。	
団体の人数	75人程度（現在3臼使用可能）	
かかる時間	約3時間	
活動の流れ	<ol style="list-style-type: none"> ① ふかしたもち米をこねる・きねでつく ② ついたもちをちぎって分ける ③ 食べる分のもちをつゆに入れたり、あんこ・きなこにまぶしたりする。 	
団体の準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角巾 ・エプロン ・ふきん（1班3枚：台ふき1食器ふき2） 	
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・つゆもち・あんこもち・きなこもちの3種類を厨房から提供します。 ・少人数でのご利用も可能ですが、注文する場合は20人分（2.6Kg）以上の量を注文してください。（もちがつきにくいいため） ・もちは、容器と片栗粉を持参のうえ、手つかず（味もつけていない）の状態のもちのみ持ち帰ることも可能。 	

もちつき(持ち帰り用)

材料	・もち米	
1臼の目安人数	1つの臼で3.3kg（約25人分）が目安です。	
団体の人数	75人程度（現在3臼使用可能）	
かかる時間	約2時間	
活動の流れ	<ol style="list-style-type: none"> ①ふかしたもち米をこねる・きねでつく ②ついたもちをちぎって分ける ③片栗粉をまぶして、もち同士がくっつかないようにする。 ④持ち帰り用の容器に入れ、持ち帰る。 	
団体の準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角巾 ・エプロン ・ふきん（1班3枚：台ふき1食器ふき2） ・持ち帰り用のタッパーや重箱 ・片栗粉（くっつかないようにするため） 	
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・少人数でのご利用も可能ですが、注文する場合は20人分（2.6Kg）以上の量を注文してください。（もちがつきにくいいため） 	

☀️ 昼食・夕食特別メニュー ☀️

鉄板焼き



難易度 ★★

材 料	・焼きそば ・豚肉 ・ウインナー (15g) ・玉ねぎ ・ピーマン ・にんじん ・なす ・しいたけ ・キャベツ ・もやし ・焼き肉のたれ
1つの班の人数	5～6人がちょうどよい
団体の人数	40人 6班までOK(場所の広さを考えて)
かかる時間	約4時間～4時間半(調理・片付けも含めて)
活動の流れ	①食材を切る※野菜→肉の順 ②五徳とブロックでかまどを作り、鉄板を乗せる ③薪を燃やし、火力が安定したら鉄板に油をひき、具材を焼いて食べる
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(1班3枚:台ふき1食器ふき2) ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙(各班3～4枚あれば十分) ・軍手(いぼいぼがついてないものがよい)
その他	・使い終わったら鉄板をきれいに洗い、サビ止め用にシーズニング油をペーパーでぬってください。 ※こげた際は、鉄板に水を入れて火にかけ、汚れを浮かせると落ちやすい。

いも煮(9～11月限定)



難易度 ★★★

材料	・里芋 ・長ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・厚揚げ ・板こんにゃく ・みそ ・だし ・しめじ	
1つの班の人数	6人程度	
団体の人数	100人までOK(薪使用の場合)※たく上ガス使用の場合はご相談下さい	
かかる時間	約3時間～4時間(調理・片付けも含めて)	
活動の流れ	①食材を切る※野菜→肉の順 ②お湯をわかして具材を煮る※固めの野菜から ③具材に火が通ったら、味を整えて完成	
団体の準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(1班3枚:台ふき1食器ふき2) ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙(各班3～4枚あれば十分) ・軍手(いぼいぼがついてないものがよい) 	
その他	<p>おにぎりパックと合わせるのがおすすめです。 ※厨房提供の<出前いも煮>もできます。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① できあがったいも煮を希望地まで運びます。(要相談) ② 提供できるのは、昼と夕方になります。 ③ お届けは17:00までOKです。それ以降は団体の方から運搬していただきます。 ④ 食器や食かんの返却は、団体の方をお願いします。 	

おやつメニュー

たき火DEおやつ



難易度★



材 料	・マシュマロ（1個）・ウインナー（30g/1本）・ジャンボフランク（80g/1本）
団体の人数	60人程度まで
かかる時間	約60分～90分（串さし～会食～後片づけ）
活動場所	・パイン広場の砂場 ・もみの木テントサイト ※雨天の場合は、パイン広場の砂場で活動します。
活動の流れ	① マシュマロやウインナー・フランクを串にさします。 ② 団体でたき火の火おこしをします。 ③ たき火にかざして、焼き色がつくまであぶります。 ④ 焼きあがったら、「いただきます」（やけどに注意） ⑤ 使用した串は洗剤で洗ってからロビーの机に返却してください。 ⑥ 使用したたき火台は、水洗いし、テラスで乾燥させてください。
団体の準備物	・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい）
留意点	・一人につき40円の薪代がかかります。 ・鉄串の借用は、事前の申請をお願いいたします。

野外炊飯場
の場合は、
玄関前へ。



やきいも

※詳しいやり方は、
ホームページにある
「焼き芋のやり方」を
ご覧ください。



難易度★



団体の準備物	材 料	【事前に準備してきてください】 ・サツマイモ（ジャガイモ） ※サツマイモをぬれた新聞紙とアルミホイルで巻いてから持参してください。 焼いている時にほどけないよう、アルミホイルは3重に巻いてください。
	その他の準備物	・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい）※皮手袋推奨 ・巻き直し用アルミホイル
団体の人数	100人程度まで	
かかる時間	約100分～120分（火おこし～焼き上がり）	
活動場所	・パイン広場の砂場 ※雨天時でも活動できます。	
活動の流れ	① 団体の担当者が火を起こし、おき火の状態にします。（約60分） ② 持ってきたイモ（アルミ巻き）を、おき火の上に置きます。 ③ おき火の状態を保ちながら、イモに火を通します。（約40～60分） ④ 軽く握って柔らかさを感じたら食べごろです。（やけどに注意） ⑤ 食べた後のゴミは、自然の家が用意したゴミ袋にまとめ、職員に渡してください。	
留意点	・一人につき60円の薪代がかかります。 ※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 がかります。 ・焼いている間の待ち時間や会食後の活動は、各団体による自主活動となります。 ・おき火の状態で焼くことがポイントです。炭から炎が出ている状態では火力が強すぎるため、芯まで火が通らず表面だけこげてしまいます。	

※『たき火DEおやつ』と『やきいも』を、企画事業の春さがしと秋さがしで行う場合、金峰職員が（火おこしなどの）支援を行います。

おやつメニュー

アイスクリーム作り(積雪時のみ)

難易度☆☆



材料	・生クリーム ・牛にゆう ・たまご ・砂糖 ・塩（材料を冷やし、固まりやすくするため） ・バニラエッセンス
1つの班の人数	6～7人がちょうどよい（料金は班単位です）
団体の人数	50人ぐらいまでOK
かかる時間	約1時間半（片付けも含めて）
活動の流れ	①アイスの材料を混ぜ合わせる。 ②外でコッヘル（円柱型なべ）をクルクル回転させる。 ③固まったら、スプーンで全体をかきまぜる。
団体の準備物	・バンドナか三角きん ・エプロン ・ふきん（1班3枚：台ふき1 食器ふき2）
その他	・のみ物はつきません。

①



②



③



登山おやつ

◇活用シーン

- ①活動中に好きな場所で食べたい場合
- ②登山でおにぎりパックや登山弁当と合わせて持っていきたい場合



←【登山おやつの内容例(1人分)】

- ・ゼリー飲料
- ・ミニドーナツ
- ・チョコレート
- ・塩分チャージタブレット

※気象状況等により、内容が変更となる場合があります。

弁当・出前カツカレーについて

カップル弁当

※**昼のみ**
提供可能
(11:30~)

◇活用シーン（登山時の携帯はできません。）

- ①活動の時間を十分確保したい時の昼食
- ②由良・海浜自然の家での海浜活動時の昼食



☆ 由良での海活動で弁当を利用する場合、弁当は11:30頃に由良コミセン事務室前に配達になります。団体に食事場所まで運んでいただきます。

☆ 由良での弁当を受け渡す場合は、段ボールに保冷剤と弁当を入れてお渡しします。それ以降の管理については、団体に責任を持って管理するようお願いいたします。

登山弁当

※**朝・昼**
提供可能
(7:30~)



◇活用シーン

- ①金峯山登山、山頂での昼食
(さけ・うめぼし各1個)
- ②野外ゲームなどアクティブな活動中の昼食

おにぎりパック

※**昼・夕**
提供可能
○パックあり
(10:00~)
○パック無し
(12:00~)



はし付き

◇活用シーン

- ①周辺の活動中の昼食（しそ・わかめ各1個）
 - ②いも煮と合わせて
 - ③バウムクーヘンと合わせて
- ※パック無しの注文も可

出前カツカレー

※**昼・夕**
提供可能

- ・すぐに食べられます。できあがったご飯、カレー、トンカツを提供しますので、それらを皿に盛り食べます。(皿・スプーン・福神づけ付)
 - ・食後に食器や食かんを洗う必要はありませんが、食器は軽くふいて重ねてください。
- ※キッチンペーパー等は、団体に準備してください。
- ・提供できるのは、昼と夕方になります。夕方は17:00までお届け可能です。それ以降は団体の方に運搬していただきます。
 - ・食器や食かんは、団体の方で金峰少年自然の家の食堂まで返却していただきます。



調理不要のメニューなので、活動重視の日程におすすめてです。潮風テント泊等の由良海活動、ロングウォークなどで活用できます！
(団体全員がこのメニューになります)

野遊びシリーズ限定メニュー

※春さがし・秋さがし・雪あそび限定メニューです。

ちびっこカレー



メニュー内容

- ・カレーライス
- ・フルーツポンチ

- ① 11:00~13:00 の間に食堂で食べれます。
- ② 年中~小学生低学年に合わせた量です。
- ③ 大盛りもできます。普通盛りとの混在の注文も可能です。※ご相談ください。

ちびっこ弁当



メニュー内容

- ・チキンライス
- ・シューマイ
- ・ウィンナー
- ・とりの唐揚げ
- ・ブロッコリー
- ・チーズ
- ・ゼリー

- ① 11:00~12:30 の間に提供できます。
- ② 年中~小学生低学年に合わせた量です。
- ③ 天気のいい日は、パイン広場や展望台で庄内平野を一望しながら食べることが出来ます。※大盛りはできません。