

献立明細表 令和6年5月1日 水曜日 [県南青少年の家] ページ:1

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
朝食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6153	みそ汁 たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	0.0
4039	厚揚げ	10	14	1.1	1.1	0.1	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
18509	ハムカツ ハムカツ	45	122	6.7	9.6	1.8	1.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	サラダ キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
18514	蒸ししゅうまい しゅうまい(小)	25	54	2.3	2.8	4.8	0.3
1063	マカロニツナサラダ マカロニ・スパゲッティ, 乾	10	35	1.3	0.2	7.3	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	0.0
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	8	21	1.4	1.7	0.0	0.1
17042	マヨネーズ, 全卵型	7	47	0.1	5.3	0.3	0.1
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
9005	海苔 味付けのり	2	6	0.8	0.1	0.8	0.1
13026	ヨーグルト ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
6508	漬物 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月1日(水) 朝食 合計給与量		334.9	666	23.2	25.2	88.9	3.1
昼食							
1039	わかめとろろうどん うどん, ゆで	140	133	3.6	0.6	30.2	0.4
2023	ながいも, 生	20	13	0.4	0.1	2.8	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.6	1	0.1	0.0	0.2	0.1
6226	根深ねぎ, 生	5	2	0.1	0.0	0.4	0.0
10379	蒸しかまぼこ	10	9	1.2	0.1	1.0	0.3
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	15	15	0.7	0.0	3.0	1.5
1083	菜めしご飯 米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
17513	菜めしの素	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
18010	白身魚フライ 白身フライ, 冷凍	50	74	5.8	1.4	9.7	0.5
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
6291	カリポリ和え りよくとうもやし, 生	30	5	0.5	0.0	0.8	0.0
6065	きゅうり, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
6501	つぼ漬	10	8	0.1	0.0	1.6	0.4
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	4	4	0.2	0.0	0.8	0.4
14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
5018	ごま, いり	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0
7035	フルーツポンチ みかん缶詰, 果肉	30	19	0.2	0.0	4.6	0.0
7501	フルーツカクテル缶詰	80	57	0.3	0.0	14.0	0.0

献立明細表 令和6年5月1日 水曜日 [県南青少年の家] ページ:2

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
5月1日(水) 昼食 合計給与量		509.2	592	17.5	6.9	118.3	3.6
夕食							
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
6153	たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	0.0
8021	なめこ, ゆで	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
6228	こねぎ, 生	3	1	0.1	0.0	0.2	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
	豚肉のしょうが焼き						
11130	豚もも, 脂身付, 大型種	80	137	16.4	8.2	0.2	0.1
6153	たまねぎ, 生	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17069	しょうが, おろし, チューブ	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0
3003	車糖, 上白糖	2.5	10	0.0	0.0	2.5	0.0
17054	みりん風調味料	3.5	8	0.0	0.0	1.9	0.0
16023	料理酒	2.5	3	0.0	0.0	0.1	0.0
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	ブロッコリーのカラフルサラダ						
6264	ブロッコリー, ゆで	32	10	1.2	0.1	1.7	0.0
6247	赤ピーマン, 生	7	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6249	黄ピーマン, 生	7	2	0.1	0.0	0.5	0.0
17515	イタリアンドレッシング	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	麻婆豆腐						
4032	木綿豆腐	60	44	4.2	2.9	0.9	0.0
11163	豚ひき肉	20	42	3.5	3.4	0.0	0.0
6226	根深ねぎ, 生	10	4	0.1	0.0	0.8	0.0
14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
17069	しょうが, おろし, チューブ	0.8	0	0.0	0.0	0.1	0.0
17076	にんにくおろし, チューブ	0.8	1	0.0	0.0	0.3	0.0
17004	トウバンジャン	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1
17045	淡色辛みそ, 米みそ	3	5	0.4	0.2	0.7	0.4
17007	こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0.0	0.2	0.3
16023	料理酒	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0
17093	だし, 顆粒中華	1.5	3	0.2	0.0	0.5	0.7
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0
6025	グリーンピース, 冷凍	3	2	0.2	0.0	0.5	0.0
	フルーツ(オレンジ)						
7041	バレンシアオレンジ	40	17	0.4	0.0	3.9	0.0
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月1日(水) 夕食 合計給与量		472.6	640	34.3	19.0	86.1	3.8
5月1日(水) 一日合計給与量		1316.7	1898	75.0	51.1	293.3	10.5
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年5月2日 木曜日 [県南青少年の家] ページ:3

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
朝食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6267	みそ汁 ほうれんそう, 生	15	3	0.3	0.1	0.5	0.0
4040	油揚げ	4	15	0.9	1.4	0.0	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
10154	さばの塩焼き まさば, 生	35	74	7.2	5.9	0.1	0.1
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
サラダ							
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
12018	厚焼卵 厚焼きたまご	40	58	4.2	3.7	2.6	0.5
ビーフン炒め							
1115	ビーフン	8	29	0.6	0.1	6.4	0.0
10388	魚肉ソーセージ	10	16	1.2	0.7	1.3	0.2
6061	キャベツ, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6153	たまねぎ, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6245	青ピーマン, 生	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17093	だし, 顆粒中華	1	2	0.1	0.0	0.4	0.5
17008	うすくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
納豆							
4046	糸引き納豆	20	38	3.3	2.0	2.4	0.0
ヨーグルト							
13026	ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
漬物							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月2日(木) 朝食 合計給与量		359.4	589	27.2	17.2	86.7	3.1
昼食							
1083	ピビンバ風丼 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
11163	豚ひき肉	45	94	8.0	7.7	0.0	0.0
14006	調合油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
17502	焼肉のたれ	10	14	0.6	0.1	2.7	0.9
6267	ほうれんそう, 生	30	5	0.7	0.1	0.9	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	2	2	0.1	0.0	0.4	0.2
6291	りょくどうもやし, 生	30	5	0.5	0.0	0.8	0.0
14002	ごま油	1.5	13	0.0	1.5	0.0	0.0
17008	うすくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	0.2
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
5018	ごま, いり	0.2	1	0.0	0.1	0.0	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	10	4	0.1	0.0	0.9	0.0
17015	穀物酢	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0
スープ							
6153	たまねぎ, 生	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
8016	ぶなしめじ	10	3	0.3	0.1	0.5	0.0
6228	こねぎ, 生	3	1	0.1	0.0	0.2	0.0
17093	だし, 顆粒中華	2	4	0.3	0.0	0.7	1.0
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
10381	竹輪の磯辺揚げ 焼き竹輪	40	48	4.9	0.8	5.4	0.8
9001	あおさ, 素干し	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.0

献立明細表 令和6年5月2日 木曜日 [県南青少年の家] ページ:4

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1015	薄力粉, 1等	9	31	0.7	0.1	6.8	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	大根サラダ						
6132	大根, 根, 皮つき, 生	20	3	0.1	0.0	0.8	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
6065	きゅうり, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	8	21	1.4	1.7	0.0	0.1
17506	中華ドレッシング	6	6	0.2	0.1	1.0	0.4
	りんごゼリー						
15502	りんごゼリー	75	60	0.0	0.0	16.4	0.0
5月2日(木) 昼食 合計給与量		451.0	646	23.9	17.1	104.6	4.1
	夕食						
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
6207	にら, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	0.0
4032	木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	0.2	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
	ナポリ風ハンバーグ						
18013	ハンバーグ, 冷凍	120	268	16.0	16.1	14.8	1.4
6153	たまねぎ, 生	13	4	0.1	0.0	1.1	0.0
8033	マッシュルーム水煮缶詰	10	2	0.3	0.0	0.3	0.1
6184	トマト缶詰, ホール	28	6	0.3	0.1	1.2	0.0
17036	ケチャップ	8	8	0.1	0.0	2.2	0.2
17001	ウスターソース	2	2	0.0	0.0	0.5	0.2
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	キャベツの塩昆布和え						
6061	キャベツ, 生	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0
6291	りょくどうもやし, 生	20	3	0.3	0.0	0.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
9022	塩昆布	1.5	3	0.3	0.0	0.6	0.3
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	3	3	0.1	0.0	0.6	0.3
5503	ごま, いり(白)	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0
14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
	いんげんとベーコンのここと煮						
6011	さやいんげん, ゆで	25	6	0.5	0.1	1.4	0.0
11183	ベーコン	20	80	2.6	7.8	0.1	0.4
6153	たまねぎ, 生	40	13	0.4	0.0	3.4	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
2003	板こんにゃく, 精粉	20	1	0.0	0.0	0.5	0.0
6264	ブロッコリー, ゆで	15	5	0.6	0.1	0.8	0.0
17027	だし, 固形コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	0.9
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	フルーツ(グレープフルーツ)						
7062	グレープフルーツ	30	12	0.3	0.0	2.9	0.0
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月2日(木) 夕食 合計給与量		547.4	740	29.8	27.3	98.8	5.3
5月2日(木) 一日合計給与量		1357.8	1975	80.9	61.6	290.1	12.5
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年5月3日 金曜日 [県南青少年の家] ページ:5

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
朝食							
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
6061	キャベツ, 生	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
8001	えのきたけ	12	4	0.3	0.0	0.9	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
	オムレツ						
18502	マル得オムレツ	50	76	5.4	4.6	3.2	0.6
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	肉団子						
18508	たれ付き肉団子	30	73	3.5	4.9	3.8	0.4
	スパゲティのオーロラサラダ						
1063	マカロニ・スパゲッティ, 乾	10	35	1.3	0.2	7.3	0.0
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6153	たまねぎ, 生	6	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
17042	マヨネーズ, 全卵型	7	47	0.1	5.3	0.3	0.1
17036	ケチャップ	3.5	4	0.1	0.0	1.0	0.1
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	ふりかけ(さけ)						
19004	さけふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.1	0.3
	ヨーグルト						
13026	ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月3日(金) 朝食 合計給与量		341.8	586	20.8	16.9	90.5	3.1
昼食							
	焼きそば						
1048	中華めん, ゆで	140	186	6.9	0.8	40.9	0.3
11501	豚小間	20	47	3.8	3.2	0.0	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6153	たまねぎ, 生	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
6061	キャベツ, 生	40	8	0.5	0.1	2.1	0.0
6291	りよくとうもやし, 生	30	5	0.5	0.0	0.8	0.0
6245	青ピーマン, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17507	焼きそばソース	8	11	0.3	0.0	2.3	0.8
	スープ						
6267	ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	0.4	0.0
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	0.2	0.0
17027	だし, 固形コンソメ	1.5	3	0.1	0.1	0.6	0.6
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	鶏肉のから揚げ						
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	80	152	13.3	11.4	0.0	0.2
17007	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.3	0.6
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17069	しょうが, おろし, チューブ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17076	にんにくおろし, チューブ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0
2034	かたくり粉	4	14	0.0	0.0	3.3	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	ポテトサラダ						
2017	じゃがいも, 生	70	41	1.3	0.1	12.1	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	7	2	0.0	0.0	0.7	0.0

献立明細表 令和6年5月3日 金曜日 [県南青少年の家] ページ:6

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	0.0
17042	マヨネーズ, 全卵型	8	53	0.1	6.1	0.3	0.2
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	フルーチェ						
15505	フルーチェ(イチゴ)	30	24	0.0	0.0	6.1	0.1
13003	普通牛乳	30	18	1.0	1.1	1.4	0.0
5月3日(金) 昼食 合計給与量		593.6	660	30.3	29.7	78.0	3.2
夕食							
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
6132	大根, 根, 皮つき, 生	12	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6033	オクラ, ゆで	10	3	0.2	0.0	0.8	0.0
4042	高野豆腐	0.5	2	0.3	0.2	0.0	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
	たらのタルタル焼き						
10199	すけとうだら, 生	70	50	12.2	0.7	0.1	0.2
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	3	1	0.0	0.0	0.3	0.0
12502	卵そぼろ	8	18	0.7	1.3	0.9	0.1
13040	プロセスチーズ	4	13	0.9	1.0	0.1	0.1
17042	マヨネーズ, 全卵型	10	67	0.1	7.6	0.4	0.2
17078	パセリ, 乾	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	きんぴらごぼう						
6084	ごぼう, 生	20	12	0.4	0.0	3.1	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
2005	しらたき	15	1	0.0	0.0	0.5	0.0
14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.1
17054	みりん風味調味料	3	7	0.0	0.0	1.7	0.0
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17007	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	0.2	0.4
5503	ごま, いり(白)	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0
	ロールキャベツの野菜煮						
18506	ロールキャベツ	70	66	0.0	0.0	0.0	0.0
6153	たまねぎ, 生	18	6	0.2	0.0	1.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	7	2	0.0	0.0	0.7	0.0
8016	ぶなしめじ	15	4	0.4	0.1	0.7	0.0
17027	だし, 固形コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	0.9
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
17078	パセリ, 乾	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	プリン						
15503	プリン	75	83	0.6	3.0	13.5	0.0
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月3日(金) 夕食 合計給与量		483.1	651	22.8	17.3	89.7	3.6
5月3日(金) 一日合計給与量		1418.5	1897	73.9	63.9	258.2	9.9
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 6年 5月 4日 土曜日 [県南青少年の家] ページ:7

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
朝食							
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
6153	たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	0.0
4039	厚揚げ	10	14	1.1	1.1	0.1	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
	野菜コロッケ						
18511	野菜コロッケ	70	115	3.2	3.4	17.7	0.5
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	蒸ししゅうまい						
18514	しゅうまい(小)	25	54	2.3	2.8	4.8	0.3
	海藻サラダ						
9503	海藻ミックス	0.6	1	0.1	0.0	0.2	0.1
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6247	赤ピーマン, 生	7	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6249	黄ピーマン, 生	7	2	0.1	0.0	0.5	0.0
17515	イタリアンドレッシング	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	海苔						
9005	味付けのり	2	6	0.8	0.1	0.8	0.1
	ヨーグルト						
13026	ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月 4日(土) 朝食 合計給与量		368.3	559	17.4	11.8	98.2	2.4
昼食							
	豚丼						
1083	米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
11501	豚小間	50	117	9.5	8.1	0.1	0.1
6153	たまねぎ, 生	50	17	0.5	0.1	4.2	0.0
17502	焼肉のたれ	15	21	0.8	0.2	4.0	1.3
6505	紅生姜	3	1	0.0	0.0	0.1	0.2
	すまし汁						
8039	生しいたけ, 菌床	10	3	0.3	0.0	0.6	0.0
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	0.2	0.0
6226	根深ねぎ, 生	3	1	0.0	0.0	0.2	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17008	うすくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
	いかフライ						
18008	いかフライ, 冷凍	50	73	5.3	1.0	10.7	0.4
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	春雨の和え物						
2039	緑豆はるさめ, 乾	7	24	0.0	0.0	6.1	0.0
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1
11176	ロースハム	10	21	1.9	1.5	0.2	0.2
17503	ごましょうゆドレッシング	7	11	0.2	0.7	0.8	0.4
	フルーツポンチ						
7035	みかん缶詰, 果肉	30	19	0.2	0.0	4.6	0.0
7501	フルーツカクテル缶詰	80	57	0.3	0.0	14.0	0.0
5月 4日(土) 昼食 合計給与量		462.6	688	25.6	16.0	111.0	3.2

献立明細表 令和6年5月4日 土曜日 [県南青少年の家] ページ:8

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
夕食							
ご飯							
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
みそ汁							
6153	たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	0.0
8021	なめこ, ゆで	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
6228	こねぎ, 生	3	1	0.1	0.0	0.2	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
鶏肉の南部焼き							
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	100	190	16.6	14.2	0.0	0.2
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
17054	みりん風調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
5503	ごま, いら(白)	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.0
5502	ごま, いら(黒)	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.0
サラダ							
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
キャベツのおかか和え							
6061	キャベツ, 生	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0
6291	りょくとうもやし, 生	20	3	0.3	0.0	0.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
17069	しょうが, おろし, チューブ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
10092	かつお削り節	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	4	4	0.2	0.0	0.8	0.4
肉じゃが							
2017	じゃがいも, 生	70	41	1.3	0.1	12.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	40	13	0.4	0.0	3.4	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
11501	豚小間	30	70	5.7	4.9	0.1	0.0
2005	しらたき	20	1	0.0	0.0	0.6	0.0
6021	さやえんどう, ゆで	3	1	0.1	0.0	0.2	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
3003	車糖, 上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0
17054	みりん風調味料	3	7	0.0	0.0	1.7	0.0
16023	料理酒	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
フルーツ(オレンジ)							
7041	バレンシアオレンジ	40	17	0.4	0.0	3.9	0.0
漬物							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月4日(土) 夕食 合計給与量		545.5	688	33.7	21.0	96.3	3.9
5月4日(土) 一日合計給与量		1376.4	1935	76.7	48.8	305.5	9.5
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 6年 5月 5日 日曜日 [県南青少年の家] ページ:9

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
朝 食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6267	みそ汁 ほうれんそう, 生	15	3	0.3	0.1	0.5	0.0
4040	油揚げ	4	15	0.9	1.4	0.0	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
10003	あじの塩焼き まあじ, 生	35	39	6.9	1.6	0.0	0.1
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
6061	サラダ キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
11186	ポイルウインナー ウインナー	40	128	4.6	12.2	1.3	0.8
17036	ケチャップ	3	3	0.0	0.0	0.8	0.1
6136	切干大根煮 切干しだいこん	6	17	0.6	0.0	4.2	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
10386	さつま揚げ	8	11	1.0	0.3	1.1	0.2
8011	生しいたけ	8	1	0.2	0.0	0.4	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.4	1	0.1	0.0	0.1	0.2
17007	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.3	0.6
17054	みりん風味調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
4046	納豆 糸引き納豆	20	38	3.3	2.0	2.4	0.0
13026	ヨーグルト ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
6508	漬物 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月 5日(日) 朝 食 合計給与量		346.1	594	27.4	18.9	83.6	3.6
昼 食							
1128	山菜なめこそば そば, ゆで	120	156	5.8	1.2	31.2	0.0
8021	なめこ, ゆで	15	3	0.2	0.0	0.8	0.0
6506	山菜水煮	20	0	0.0	0.0	0.0	0.0
6226	根深ねぎ, 生	5	2	0.1	0.0	0.4	0.0
10379	蒸しかまぼこ	10	9	1.2	0.1	1.0	0.3
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	15	15	0.7	0.0	3.0	1.5
1083	豆ご飯 米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
6025	グリーンピース, 冷凍	8	6	0.5	0.1	1.4	0.0
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
18520	春巻き(チーズポテト味) チーズポテト春巻き	50	120	2.6	5.5	15.1	0.7
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
6267	ほうれん草の納豆和え ほうれんそう, 生	20	4	0.4	0.1	0.6	0.0
6291	りょくとうもやし, 生	18	3	0.3	0.0	0.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
10381	焼き竹輪	8	10	1.0	0.2	1.1	0.2
4047	挽きわり納豆	8	15	1.3	0.8	0.8	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	4	4	0.2	0.0	0.8	0.4
15501	ぶどうゼリー ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
5月 5日(日) 昼 食 合計給与量		482.2	640	18.6	11.7	119.7	3.3

献立明細表 令和6年5月5日 日曜日 [県南青少年の家] ページ:10

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
夕食							
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
6207	にら, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	0.0
4032	木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	0.2	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
	とんかつ						
18515	とんかつ, 冷凍	80	122	6.9	3.4	15.8	0.9
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
7155	レモン, 全果	10	4	0.1	0.1	1.3	0.0
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	きゅうりとツナのぼん酢和え						
6291	りょくともやし, 生	25	4	0.4	0.0	0.7	0.0
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	8	21	1.4	1.7	0.0	0.1
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1
17110	ぼん酢しょうゆ	5	2	0.2	0.0	0.4	0.3
	八宝菜						
11501	豚小間	20	47	3.8	3.2	0.0	0.0
6233	はくさい, 生	45	6	0.4	0.0	1.4	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	10	4	0.1	0.0	0.9	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	8	2	0.2	0.0	0.5	0.0
6150	たけのこ, ゆで	20	6	0.7	0.0	1.1	0.0
6245	青ピーマン, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
10501	シーフードミックス	40	25	5.4	0.3	0.2	0.3
12003	うずら卵水煮缶詰	10	16	1.1	1.4	0.1	0.1
14002	ごま油	1.5	13	0.0	1.5	0.0	0.0
17093	だし, 顆粒中華	1.5	3	0.2	0.0	0.5	0.7
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17008	うすくちしょうゆ	6	4	0.3	0.0	0.3	1.0
3003	車糖, 上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0
	フルーツ(グレープフルーツ)						
7062	グレープフルーツ	30	12	0.3	0.0	2.9	0.0
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月5日(日) 夕食 合計給与量		493.1	634	29.2	16.5	94.0	4.9
5月5日(日) 一日合計給与量		1321.4	1868	75.2	47.1	297.3	11.8
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年5月6日月曜日 [県南青少年の家] ページ:11

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
朝食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6061	みそ汁 キャベツ, 生	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
8001	えのきたけ	12	4	0.3	0.0	0.9	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
11292	チキンナゲット チキンナゲット	40	94	6.2	5.5	6.0	0.6
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17036	ケチャップ	1.5	2	0.0	0.0	0.4	0.0
サラダ							
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
11176	ロースハム ロースハム	25	53	4.7	3.6	0.5	0.6
春雨サラダ							
2039	緑豆はるさめ, 乾	7	24	0.0	0.0	6.1	0.0
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	0.0
17503	ごましょうゆドレッシング	6	9	0.1	0.6	0.7	0.3
19004	ふりかけ(さけ) さけふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.1	0.3
13026	ヨーグルト ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
6508	漬物 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月6日(月) 朝食 合計給与量		322.5	563	21.4	14.7	89.0	3.2
昼食							
1083	五目ご飯 米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
1501	もち米	20	71	1.2	0.2	15.4	0.0
19002	いなり五目釜飯の素	25	52	2.1	3.2	3.8	1.3
9501	刻み海苔	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
すまし汁							
6153	たまねぎ, 生	18	6	0.2	0.0	1.5	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.0
1502	白玉麩	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.1
17008	うすくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
チーズハンバーグ							
18013	ハンバーグ, 冷凍	80	178	10.6	10.7	9.8	1.0
13040	プロセスチーズ	6	19	1.4	1.6	0.1	0.2
17078	パセリ, 乾	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
切干大根ときゅうりのサラダ							
6136	切干しだいこん	5	14	0.5	0.0	3.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	7	2	0.0	0.0	0.7	0.0
6065	きゅうり, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	0.0
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	8	21	1.4	1.7	0.0	0.1
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	0.0
17042	マヨネーズ, 全卵型	7	47	0.1	5.3	0.3	0.1
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
フルーツ(キウイフルーツ)							
7054	キウイフルーツ	40	20	0.4	0.1	5.4	0.0

献立明細表 令和6年5月6日月曜日 [県南青少年の家] ページ:12

食品コード	食品名	給与量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
5月6日(月) 昼食 合計給与量		328.0	652	22.6	23.5	91.0	3.2
夕食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
みそ汁							
6132	大根, 根, 皮つき, 生	12	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6033	オクラ, ゆで	10	3	0.2	0.0	0.8	0.0
4042	高野豆腐	0.5	2	0.3	0.2	0.0	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
たらのごまみそ焼き							
10199	すけとうだら, 生	70	50	12.2	0.7	0.1	0.2
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	4.5	8	0.6	0.3	1.0	0.6
16023	料理酒	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17054	みりん風味調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0
5501	すりごま	1	7	0.2	0.6	0.0	0.0
サラダ							
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
アスパラベーコン炒め							
6007	アスパラガス, 生	20	4	0.5	0.0	0.8	0.0
6153	たまねぎ, 生	15	5	0.2	0.0	1.3	0.0
11183	ベーコン	10	40	1.3	3.9	0.0	0.2
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
肉団子の酢豚風							
18015	ミートボール, 冷凍	25	50	2.6	3.1	3.4	0.3
6212	にんじん, 皮つき, 生	20	7	0.1	0.0	1.9	0.0
6151	たけのこ水煮缶詰	20	4	0.5	0.0	0.8	0.0
6245	青ピーマン, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6153	たまねぎ, 生	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0
8011	生しいたけ	20	4	0.6	0.1	1.0	0.0
14006	調合油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
17093	だし, 顆粒中華	1.5	3	0.2	0.0	0.5	0.7
17036	ケチャップ	8	8	0.1	0.0	2.2	0.2
17007	こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	0.4	0.7
17015	穀物酢	4.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0.0
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0
りんごゼリー							
15502	りんごゼリー	75	60	0.0	0.0	16.4	0.0
漬物							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
5月6日(月) 夕食 合計給与量		505.1	628	26.6	13.1	108.1	4.6
5月6日(月) 一日合計給与量		1155.6	1843	70.6	51.3	288.1	11.0
基準量 給与率%							