

献立明細表 令和6年7月1日月曜日 [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							
	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
	牛肉コロッケ						
18007	牛肉コロッケ	70	110	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)	30	65	2.8	3.4	5.8	0.4
	マカロニサラダ						
1063	マカロニスパゲッティ, 乾	10	35	1.3	0.2	7.3	0.0
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	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
11176	ロースハム	6	13	1.1	0.9	0.1	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	8	53	0.1	6.1	0.3	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
	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
7月1日(月) 朝食 合計給与量		364.9	663	19.9	19.6	106.0	2.8
昼食							
	サラダうどん						
1039	うどん, ゆで	150	143	3.9	0.6	32.4	0.5
6312	レタス, 生	15	2	0.1	0.0	0.4	0.0
6182	トマト, 生	15	3	0.1	0.0	0.7	0.0
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	20	53	3.5	4.3	0.0	0.2
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	8	7	0.2	0.1	1.6	0.0
9501	刻み海苔	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17042	マヨネーズ, 全卵型	8	53	0.1	6.1	0.3	0.2
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	10	10	0.5	0.0	2.0	1.0
	アジフライ						
18505	アジフライ	60	89	7.0	1.6	11.6	0.5
14006	調合油	4	35	0.0	4.0	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
	ジャーマンポテト						
2017	じゃがいも, 生	80	47	1.4	0.1	13.8	0.0
11186	ウインナー	20	64	2.3	6.1	0.7	0.4
14017	有塩バター	4	28	0.0	3.2	0.0	0.1
17007	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	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
	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
7月1日(月) 昼食 合計給与量		543.4	618	20.2	26.2	84.2	3.2

献立明細表 令和6年7月1日月曜日 [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
夕食							
ご飯							
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
みそ汁							
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	0.2	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
17506	中華ドレッシング	6	6	0.2	0.1	1.0	0.4
麻婆なす							
6191	なす, 生	60	11	0.7	0.1	3.1	0.0
6245	青ピーマン, 生	15	3	0.1	0.0	0.8	0.0
6226	根深ねぎ, 生	10	4	0.1	0.0	0.8	0.0
4039	厚揚げ	15	21	1.6	1.7	0.1	0.0
11163	豚ひき肉	20	42	3.5	3.4	0.0	0.0
14002	ごま油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17004	トウバンジャン	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1
17076	にんにくおろし, チューブ	0.8	1	0.0	0.0	0.3	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
17093	だし, 顆粒中華	1	2	0.1	0.0	0.4	0.5
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.4
17045	淡色辛みそ, 米みそ	3	5	0.4	0.2	0.7	0.4
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	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
7月 1日(月) 夕食 合計給与量		502.1	659	33.1	20.6	89.3	4.1
7月 1日(月) 一日合計給与量		1410.4	1940	73.2	66.4	279.5	10.1
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年7月2日 火曜日 [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
10134	鮭の塩焼き しろさけ, 生, 切り身	35	43	7.8	1.4	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
12018	厚焼卵 厚焼きたまご	40	58	4.2	3.7	2.6	0.5
1115	ビーフン炒め 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
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
7月2日(火) 朝食 合計給与量		359.4	558	27.8	12.7	86.6	3.1
昼食							
1083	二色丼 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
11230	鶏ひき肉	45	77	7.9	5.4	0.0	0.0
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.4
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
17054	みりん風味調味料	1	2	0.0	0.0	0.6	0.0
12501	錦糸卵	15	19	1.7	1.4	0.1	0.2
6505	紅生姜	3	1	0.0	0.0	0.1	0.2
6153	すまし汁 たまねぎ, 生	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	0.2	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
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
18012	しゅうまいの野菜あんかけ しゅうまい, 冷凍	54	103	4.9	5.0	10.5	0.7
6207	にら, 生	10	2	0.2	0.0	0.4	0.0
6247	赤ピーマン, 生	6	2	0.1	0.0	0.4	0.0
8011	生しいたけ	10	2	0.3	0.0	0.5	0.0
6226	根深ねぎ, 生	6	2	0.1	0.0	0.5	0.0
17008	うすくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	0.2
17093	だし, 顆粒中華	1	2	0.1	0.0	0.4	0.5

献立明細表 令和6年7月2日 火曜日 [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
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
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	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
17503	ごましょうゆドレッシング	8	12	0.2	0.8	0.9	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
7月2日(火) 昼食 合計給与量		391.6	641	23.5	17.6	101.0	3.5
	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
	おろしハンバーグ						
18013	ハンバーグ, 冷凍	120	268	16.0	16.1	14.8	1.4
6132	大根, 根, 皮つき, 生	50	8	0.3	0.1	2.1	0.0
17110	ぼん酢しょうゆ	5	2	0.2	0.0	0.4	0.3
	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	りよくとうもろやし, 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, いら(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	板こんにやく, 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
7月2日(火) 夕食 合計給与量		540.4	724	29.5	27.3	95.0	5.1
7月2日(火) 一日合計給与量		1291.4	1923	80.8	57.6	282.6	11.7
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年7月3日 水曜日 [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							
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
18502	オムレツ マル得オムレツ	50	76	5.4	4.6	3.2	0.6
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
18508	肉団子 たれ付き肉団子	30	73	3.5	4.9	3.8	0.4
1063	スパゲティサラダ 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	8	3	0.1	0.0	0.7	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	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
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
7月3日(水) 朝食 合計給与量		341.3	589	20.7	17.7	89.7	3.1
昼食							
1048	冷やし中華 中華めん, ゆで	140	186	6.9	0.8	40.9	0.3
11176	ロースハム	20	42	3.7	2.9	0.4	0.5
6065	きゅうり, 生	20	3	0.2	0.0	0.6	0.0
12501	錦糸卵	20	25	2.2	1.8	0.1	0.3
6505	紅生姜	3	1	0.0	0.0	0.1	0.2
17108	冷やし中華のたれ	30	34	0.6	0.4	6.9	1.7
11221	鶏肉のから揚げ 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
6183	ミニトマト, 生	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6061	キャベツのゆかりマヨ和え キャベツ, 生	35	7	0.5	0.1	1.8	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
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	0.0
17508	ゆかり	1.5	3	0.2	0.0	0.5	0.6
17042	マヨネーズ, 全卵型	7	47	0.1	5.3	0.3	0.1
15505	フルーチェ 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
7月3日(水) 昼食 合計給与量		496.0	616	30.7	27.2	68.2	4.8

献立明細表 令和 6年 7月 3日 水曜日 [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
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
	たらの甘酢あんかけ						
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
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6153	たまねぎ, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6247	赤ピーマン, 生	4	1	0.0	0.0	0.3	0.0
6245	青ピーマン, 生	4	1	0.0	0.0	0.2	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	4	1	0.1	0.0	0.3	0.0
17110	ぼん酢しょうゆ	8	4	0.3	0.0	0.6	0.5
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
2034	かたくり粉	2	7	0.0	0.0	1.6	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, いら(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
7月 3日(水) 夕食 合計給与量		496.0	614	21.6	10.4	96.0	3.7
7月 3日(水) 一日合計給与量		1333.3	1819	73.0	55.3	253.9	11.6
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年7月4日 木曜日 [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							
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)	30	65	2.8	3.4	5.8	0.4
9503	海藻サラダ 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
17503	ごましようゆドレッシング	6	9	0.1	0.6	0.7	0.3
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
7月4日(木) 朝食 合計給与量		348.3	586	21.5	19.2	84.0	3.3
昼食							
1083	焼肉丼 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
11501	豚小間	70	163	13.3	11.3	0.1	0.1
6153	たまねぎ, 生	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6245	青ピーマン, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17502	焼肉のたれ	15	21	0.8	0.2	4.0	1.3
6267	スープ ほうれんそう, 生	10	2	0.2	0.0	0.3	0.0
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	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
18516	春巻き(ピザポテト風味) ピザポテト春巻き	50	119	2.0	5.2	16.1	0.6
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
2039	パンサンスー 緑豆はるさめ, 乾	7	24	0.0	0.0	6.1	0.0
11176	ロースハム	10	21	1.9	1.5	0.2	0.2
6065	きゅうり, 生	8	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
7102	パインアップル缶詰	10	8	0.0	0.0	2.0	0.0
17506	中華ドレッシング	8	8	0.3	0.1	1.4	0.6
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7月4日 木曜日 [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
7月4日(木) 昼食 合計給与量		478.3	796	26.0	24.7	117.4	4.0
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	みりん風味調味料	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, いり(白)	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.0
5502	ごま, いり(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	りよくとうもやし, 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
夏野菜のトマト煮							
6116	ズッキーニ, 生	25	4	0.3	0.0	0.7	0.0
6153	たまねぎ, 生	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0
6245	青ピーマン, 生	15	3	0.1	0.0	0.8	0.0
6247	赤ピーマン, 生	15	4	0.2	0.0	1.1	0.0
6249	黄ピーマン, 生	15	4	0.1	0.0	1.0	0.0
6191	なす, 生	20	4	0.2	0.0	1.0	0.0
11183	ベーコン	15	60	1.9	5.9	0.0	0.3
17076	にんにくおろし, チューブ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6184	トマト缶詰, ホール	60	13	0.5	0.1	2.6	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	0.1	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(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
7月4日(木) 夕食 合計給与量		553.2	663	29.2	25.1	83.6	3.8
7月4日(木) 一日合計給与量		1379.8	2045	76.7	69.0	285.0	11.1
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年7月5日 金曜日 [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
10154	さばの照り焼き まさば, 生	35	74	7.2	5.9	0.1	0.1
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.4
17054	みりん風調味料	3	7	0.0	0.0	1.7	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
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
7月5日(金) 朝食 合計給与量		351.9	638	27.9	23.2	85.6	3.8
昼食							
1128	冷やしネバネバそば そば, ゆで	120	156	5.8	1.2	31.2	0.0
2023	ながいも, 生	15	10	0.3	0.0	2.1	0.0
6033	オクラ, ゆで	15	4	0.3	0.0	1.1	0.0
8021	なめこ, ゆで	15	3	0.2	0.0	0.8	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	とうもろこしご飯 米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	10	9	0.3	0.1	2.0	0.0
14017	有塩バター	2	14	0.0	1.6	0.0	0.0
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
18016	メンチカツ メンチカツ, 冷凍	60	118	5.9	4.3	13.8	0.7
14006	調合油	4	35	0.0	4.0	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	りよくとうもやし, 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

献立明細表 令和6年7月5日 金曜日 [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
7月5日(金) 昼食 合計給与量		507.2	677	22.3	13.1	122.2	3.3
夕食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6207	みそ汁 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
豚肉のしゃぶしゃぶ							
11123	豚ロース, 脂身付, 大型種	80	198	15.4	15.4	0.2	0.1
6072	みずな, 生	3	1	0.1	0.0	0.1	0.0
6247	赤ピーマン, 生	3	1	0.0	0.0	0.2	0.0
6249	黄ピーマン, 生	3	1	0.0	0.0	0.2	0.0
17117	ごまドレッシング	10	40	0.3	3.8	1.5	0.4
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	りよとらもやし, 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							
11176	ロースハム	15	32	2.8	2.2	0.3	0.3
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
7月5日(金) 夕食 合計給与量		494.1	707	37.0	28.2	79.4	4.8
7月5日(金) 一日合計給与量		1353.2	2022	87.2	64.5	287.2	11.9
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年7月6日 土曜日 [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
チキンナゲット							
11292	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
ロースハム							
11176	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
17516	香味和風ドレッシング	6	8	0.2	0.1	1.3	0.3
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
7月6日(土) 朝食 合計給与量		322.5	562	21.5	14.2	89.6	3.2
昼食							
五目ご飯							
1083	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
6183	ミニトマト, 生	10	3	0.1	0.0	0.7	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
プリン							
15503	プリン	75	83	0.6	3.0	13.5	0.0

献立明細表 令和6年7月6日 土曜日 [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
7月6日(土) 昼食 合計給与量		373.0	718	22.9	26.4	99.8	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
きゅうりとささみの梅和え							
11229	ささ身, ゆで, 若鶏	20	24	5.9	0.2	0.0	0.0
6065	きゅうり, 生	8	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6291	りよくとうもやし, 生	15	2	0.3	0.0	0.4	0.0
7024	梅びしお	3	6	0.0	0.0	1.4	0.2
17007	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	0.1
17054	みりん風味調味料	1.5	3	0.0	0.0	0.8	0.0
3003	車糖, 上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	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
7月6日(土) 夕食 合計給与量		507.8	604	31.0	7.4	110.3	4.5
7月6日(土) 一日合計給与量		1203.3	1884	75.4	48.0	299.7	10.9
基準量 給与率%							