

献立明細表 令和6年9月1日 日曜日 [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
6132	みそ汁 大根, 根, 皮つき, 生	12	2	0.1	0.0	0.5	0.0
8016	ぶなしめじ	10	3	0.3	0.1	0.5	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	0.5	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
カレーコロッケ							
18512	カレーコロッケ	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
ロースハム							
11176	ロースハム	25	53	4.7	3.6	0.5	0.6
シルバーサラダ							
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
17042	マヨネーズ, 全卵型	6	40	0.1	4.6	0.2	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
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
9月1日(日) 朝食 合計給与量		349.3	608	18.7	16.2	99.4	2.9
昼食							
山菜とろろそば							
1128	そば, ゆで	120	156	5.8	1.2	31.2	0.0
2023	ながいも, 生	20	13	0.4	0.1	2.8	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
菜めしご飯							
1083	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
ハンバーグ							
18013	ハンバーグ, 冷凍	80	178	10.6	10.7	9.8	1.0
17036	ケチャップ	3	3	0.0	0.0	0.8	0.1
17001	ウスターソース	3	4	0.0	0.0	0.8	0.3
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
花野菜サラダ							
6264	ブロッコリー, ゆで	20	6	0.8	0.1	1.0	0.0
6055	カリフラワー, ゆで	20	5	0.5	0.0	1.0	0.0
11229	ささ身, ゆで, 若鶏	10	12	3.0	0.1	0.0	0.0
17506	中華ドレッシング	6	6	0.2	0.1	1.0	0.4
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
9月1日(日) 昼食 合計給与量		471.5	638	27.9	13.0	105.2	3.6

献立明細表 令和6年9月1日 日曜日 [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						
6061	キャベツ, 生	15	3	0.2	0.0	0.8	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
	さばのから揚げ・ねぎだれ						
10154	まさば, 生	70	148	14.4	11.8	0.2	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
2034	かたくり粉	5	17	0.0	0.0	4.1	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6226	根深ねぎ, 生	5	2	0.1	0.0	0.4	0.0
17007	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.3	0.6
17015	穀物酢	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17054	みりん風調味料	3	7	0.0	0.0	1.7	0.0
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
14002	ごま油	0.5	4	0.0	0.5	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
	小松菜のなめたけ和え						
6086	こまつな, 生	15	2	0.2	0.0	0.4	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	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
8003	えのきたけ, 味付け瓶詰	10	8	0.4	0.0	1.7	0.4
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	2.5	2	0.1	0.0	0.5	0.2
	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	1	2	0.2	0.0	0.3	0.4
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
	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
9月1日(日) 夕食 合計給与量		559.8	775	32.0	25.9	112.8	4.2
9月1日(日) 一日合計給与量		1380.6	2021	78.6	55.1	317.4	10.7
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 6年 9月 2日 月曜日 [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
4032	みそ汁 木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	0.2	0.0
6033	オクラ, ゆで	10	3	0.2	0.0	0.8	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
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
6061	魚肉ソーセージとキャベツのソテー キャベツ, 生	40	8	0.5	0.1	2.1	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
6245	青ピーマン, 生	6	1	0.1	0.0	0.3	0.0
10388	魚肉ソーセージ	8	13	0.9	0.6	1.0	0.2
14006	調合油	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	2	1	0.1	0.0	0.1	0.3
17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3
17064	こしょう, 白, 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
19005	ふりかけ(たまご) たまごふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.0	0.2
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
9月 2日(月) 朝食 合計給与量		376.6	550	21.7	14.8	85.3	3.9
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
6153	すまし汁 たまねぎ, 生	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	10	3	0.3	0.0	0.6	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
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
4032	豆腐チャンプルー 木綿豆腐	40	29	2.8	2.0	0.6	0.0
11501	豚小間	15	35	2.9	2.4	0.0	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
6207	にら, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	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
14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0

献立明細表 令和6年9月2日月曜日 [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
17054	みりん風調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
17007	こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0.0	0.2	0.3
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(梨)						
7088	日本なし	40	15	0.1	0.0	4.5	0.0
9月2日(月) 昼食 合計給与量		333.7	555	20.1	14.8	86.7	2.6
夕食							
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	0.0
6267	ほうれんそう, 生	10	2	0.2	0.0	0.3	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
	鶏肉のバーベキューソース						
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	100	190	16.6	14.2	0.0	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
17036	ケチャップ	5	5	0.1	0.0	1.4	0.2
17001	ウスターソース	5	6	0.1	0.0	1.4	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
	洋風きんぴら						
6084	ごぼう, 生	30	17	0.5	0.0	4.6	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	0.8	1	0.0	0.0	0.3	0.0
14001	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17027	だし, 固形コンソメ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	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
17078	パセリ, 乾	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
	シーフードシチュー						
2017	じゃがいも, 生	60	35	1.1	0.1	10.4	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
6153	たまねぎ, 生	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0
6264	ブロッコリー, ゆで	15	5	0.6	0.1	0.8	0.0
10501	シーフードミックス	30	19	4.1	0.2	0.1	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
17501	クリームシチュールー	15	64	1.3	2.5	9.0	1.7
	ぶどうゼリー						
15501	ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
9月2日(月) 夕食 合計給与量		552.5	782	33.7	26.4	111.7	4.9
9月2日(月) 一日合計給与量		1262.8	1887	75.5	56.0	283.7	11.4
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年9月3日 火曜日 [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
6153	みそ汁 たまねぎ, 生	15	5	0.2	0.0	1.3	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
あじの塩焼き							
10003	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
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
蒸ししょうまい							
18514	しょうまい(小)	30	65	2.8	3.4	5.8	0.4
切干大根のごまマヨサラダ							
6136	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	7	2	0.0	0.0	0.7	0.0
6065	きゅうり, 生	8	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
5501	すりごま	1	7	0.2	0.6	0.0	0.0
17042	マヨネーズ, 全卵型	6	40	0.1	4.6	0.2	0.1
17007	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	0.1
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
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
9月3日(火) 朝食 合計給与量		334.3	564	24.6	15.0	87.0	2.6
昼食							
じゃじゃ麺							
1039	うどん, ゆで	150	143	3.9	0.6	32.4	0.5
11163	豚ひき肉	50	105	8.9	8.6	0.1	0.1
6226	根深ねぎ, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
14002	ごま油	3	27	0.0	3.0	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
17069	しょうが, おろし, チューブ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17004	トウバンジャン	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	8	15	1.0	0.5	1.8	1.0
17007	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	0.2	0.4
3003	車糖, 上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0
17093	だし, 顆粒中華	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2
2034	かたくり粉	1	3	0.0	0.0	0.8	0.0
6065	きゅうり, 生	20	3	0.2	0.0	0.6	0.0
6505	紅生姜	3	1	0.0	0.0	0.1	0.2
スープ							
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
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
春巻き							
18503	春巻き	50	74	2.6	2.4	4.2	0.6
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

献立明細表 令和 6年 9月 3日 火曜日 [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
キャベツとわかめの和え物							
6061	キャベツ, 生	40	8	0.5	0.1	2.1	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.7	1	0.1	0.0	0.3	0.1
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	10	27	1.8	2.2	0.0	0.1
17042	マヨネーズ, 全卵型	12	80	0.2	9.1	0.4	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
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
9月 3日(火) 昼 食 合計給与量		456.9	570	21.9	31.3	51.7	4.7
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	15	2	0.1	0.0	0.6	0.0
4501	ミニ絹厚揚げ	10	14	1.1	1.1	0.1	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
きのこハンバーグ							
18013	ハンバーグ, 冷凍	120	268	16.0	16.1	14.8	1.4
8039	生しいたけ, 菌床	10	3	0.3	0.0	0.6	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	0.0
8016	ぶなしめじ	10	3	0.3	0.1	0.5	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.1
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	5	5	0.2	0.0	1.0	0.5
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	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
ほうれん草のソテー							
6267	ほうれん草, 生	35	6	0.8	0.1	1.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
11183	ベーコン	8	32	1.0	3.1	0.0	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
14006	調合油	1	9	0.0	1.0	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
がんも煮							
4041	がんもどき	20	45	3.1	3.6	0.3	0.1
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	15	4	0.5	0.0	1.0	0.0
6084	ごぼう, 生	20	12	0.4	0.0	3.1	0.0
6151	たけのこ水煮缶詰	20	4	0.5	0.0	0.8	0.0
6318	れんこん, ゆで	20	13	0.3	0.0	3.2	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	1	2	0.2	0.0	0.3	0.4
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
3003	車糖, 上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	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
9月 3日(火) 夕食 合計給与量		571.0	814	32.3	26.4	118.0	5.1
9月 3日(火) 一日合計給与量		1362.2	1948	78.8	72.7	256.7	12.4
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年9月4日 水曜日 [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
8001	みそ汁 えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	0.0
6267	ほうれんそう, 生	10	2	0.2	0.0	0.3	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	45	106	7.0	6.2	6.7	0.7
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
ひじきの煮物							
9031	ほしひじき	3	4	0.3	0.0	1.7	0.1
6212	にんじん, 皮つき, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
2005	しらたき	10	1	0.0	0.0	0.3	0.0
10386	さつま揚げ	10	14	1.3	0.4	1.4	0.2
17007	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.3	0.6
3003	車糖, 上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0
17054	みりん風調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	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
9月4日(水) 朝食 合計給与量		330.5	563	24.2	14.6	87.4	3.7
昼食							
1083	豚丼 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
揚げぎょうざ							
18002	ぎょうざ, 冷凍	45	94	3.1	5.1	10.0	0.5
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	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
かぼちゃサラダ							
6048	西洋かぼちゃ, 生	70	55	1.3	0.2	14.4	0.0
6065	きゅうり, 生	8	1	0.1	0.0	0.2	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
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

献立明細表 令和6年9月4日 水曜日 [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
9月4日(水) 昼食 合計給与量		506.3	749	22.6	23.2	117.3	2.9
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
8021	なめこ, ゆで	12	3	0.2	0.0	0.6	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
	さわらのタルタル焼き						
10171	さわら, 生, 切り身	70	113	14.1	6.8	0.1	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
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
	鶏ささみのさっぱりサラダ						
11229	ささ身, ゆで, 若鶏	15	18	4.4	0.2	0.0	0.0
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6291	りょくとうもやし, 生	15	2	0.3	0.0	0.4	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
7024	梅びしお	3	6	0.0	0.0	1.4	0.2
17110	ぼん酢しょうゆ	5	2	0.2	0.0	0.4	0.3
5503	ごま, いり(白)	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0
10092	かつお削り節	0.1	0	0.1	0.0	0.0	0.0
	ポークビーンズ						
11186	ウインナー	20	64	2.3	6.1	0.7	0.4
2017	じゃがいも, 生	50	30	0.9	0.1	8.7	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
4028	だいず水煮缶詰	15	19	1.9	1.0	1.2	0.1
6025	グリーンピース, 冷凍	5	4	0.3	0.0	0.9	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17027	だし, 固形コンソメ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.2
17036	ケチャップ	10	10	0.2	0.0	2.8	0.3
17001	ウスターソース	5	6	0.1	0.0	1.4	0.4
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
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
	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
9月4日(水) 夕食 合計給与量		501.8	735	34.3	28.6	95.0	3.9
9月4日(水) 一日合計給与量		1338.6	2047	81.1	66.4	299.7	10.5
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年9月5日 木曜日 [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
6061	みそ汁 キャベツ, 生	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
4501	ミニ絹厚揚げ	10	14	1.1	1.1	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
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
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
1063	スパゲティツナサラダ マカロニ・スパゲッティ, 乾	10	35	1.3	0.2	7.3	0.0
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
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	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
19005	ふりかけ(たまご) たまごふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.0	0.2
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
9月5日(木) 朝食 合計給与量		360.3	678	24.0	27.8	87.1	3.6
昼食							
1039	かき揚げうどん うどん, ゆで	140	133	3.6	0.6	30.2	0.4
18507	かき揚げ	60	78	6.0	3.9	0.0	0.0
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	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	ゆかりご飯 米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
17508	ゆかり	1.5	3	0.2	0.0	0.5	0.6
18513	しゅうまい しゅうまい(大)	54	116	5.0	6.0	10.4	0.7
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 りょくとうもやし, 生	27	4	0.5	0.0	0.7	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
5503	ごま, いり(白)	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0
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
9月5日(木) 昼食 合計給与量		498.6	657	22.9	15.4	105.3	4.4

献立明細表 令和6年9月5日 木曜日 [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							
4040	油揚げ	4	15	0.9	1.4	0.0	0.0
6086	こまつな, 生	15	2	0.2	0.0	0.4	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
タンドリーチキン							
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	100	190	16.6	14.2	0.0	0.2
17076	にんにくおろし, チューブ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0
17007	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	0.2	0.4
17036	ケチャップ	8	8	0.1	0.0	2.2	0.2
17061	カレー粉	0.7	2	0.1	0.1	0.4	0.0
13025	ヨーグルト, 全脂無糖	12	7	0.4	0.4	0.6	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
きのこソテー							
8016	ぶなしめじ	10	3	0.3	0.1	0.5	0.0
8011	生しいたけ	10	2	0.3	0.0	0.5	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	0.0
6153	たまねぎ, 生	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
14017	有塩バター	2	14	0.0	1.6	0.0	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	1.5	1	0.1	0.0	0.3	0.1
肉団子と野菜のスープ煮							
18015	ミートボール, 冷凍	25	50	2.6	3.1	3.4	0.3
2017	じゃがいも, 生	70	41	1.3	0.1	12.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	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
9月5日(木) 夕食 合計給与量		509.0	667	31.2	22.4	94.4	3.6
9月5日(木) 一日合計給与量		1367.9	2002	78.1	65.6	286.8	11.6
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年9月6日 金曜日 [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
6132	みそ汁 大根, 根, 皮つき, 生	12	2	0.1	0.0	0.5	0.0
8021	なめこ, ゆで	12	3	0.2	0.0	0.6	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
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
1063	マカロニのケチャップ炒め マカロニ・スパゲッティ, 乾	10	35	1.3	0.2	7.3	0.0
6153	たまねぎ, 生	13	4	0.1	0.0	1.1	0.0
6245	青ピーマン, 生	4	1	0.0	0.0	0.2	0.0
10388	魚肉ソーセージ	7	11	0.8	0.5	0.9	0.1
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17036	ケチャップ	6	6	0.1	0.0	1.7	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
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
9月6日(金) 朝食 合計給与量		359.9	548	27.1	11.1	88.5	2.6
昼食							
1083	ハヤシライス 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
11501	豚小間	40	93	7.6	6.5	0.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	40	13	0.4	0.0	3.4	0.0
8033	マッシュルーム水煮缶詰	15	3	0.5	0.0	0.5	0.1
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17052	ハヤシルウ	15	75	0.9	5.0	7.1	1.6
6267	スープ ほうれんそう, 生	10	2	0.2	0.0	0.3	0.0
6153	たまねぎ, 生	10	3	0.1	0.0	0.8	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
18008	いかフライ 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
2039	春雨の和え物 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	8	12	0.2	0.8	0.9	0.4

献立明細表 令和 6年 9月 6日 金曜日 [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
15501	ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
9月 6日(金) 昼 食 合計給与量		418.8	714	23.1	21.7	109.8	4.0
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
8001	えのきたけ	15	5	0.4	0.0	1.1	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
ホイコーロー							
11130	豚もも, 脂身付, 大型種	60	103	12.3	6.1	0.1	0.1
6061	キャベツ, 生	25	5	0.3	0.1	1.3	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	8	2	0.1	0.0	0.4	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
14006	調合油	1	9	0.0	1.0	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
17069	しょうが, おろし, チューブ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	8	15	1.0	0.5	1.8	1.0
3003	車糖, 上白糖	5	20	0.0	0.0	5.0	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	2.5	3	0.0	0.0	0.1	0.0
17004	トウバンジャン	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1
2034	かたくり粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	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
さつまいもサラダ							
2006	さつまいも, 生	50	63	0.6	0.1	16.0	0.0
7117	干しぶどう	5	16	0.1	0.0	4.0	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
高野豆腐の煮物							
4042	高野豆腐	8	40	4.0	2.7	0.3	0.1
6151	たけのこ水煮缶詰	20	4	0.5	0.0	0.8	0.0
6318	れんこん, ゆで	20	13	0.3	0.0	3.2	0.0
6084	ごぼう, 生	20	12	0.4	0.0	3.1	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	15	4	0.5	0.0	1.0	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	1	2	0.2	0.0	0.3	0.4
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	3	7	0.0	0.0	1.7	0.0
3003	車糖, 上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0
フルーツ(りんご)							
7148	りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0
漬物							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
9月 6日(金) 夕食 合計給与量		493.1	716	28.1	17.9	117.5	4.6
9月 6日(金) 一日合計給与量		1271.8	1978	78.3	50.7	315.8	11.2
基準量 給与率%							