

献立明細表 令和 6年11月 1日 金曜日 [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
6267	みそ汁 ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	0.4	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	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	スパゲティソース 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	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
6245	青ピーマン, 生	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	4	4	0.1	0.1	0.8	0.0
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
11月 1日(金) 朝食 合計給与量		349.9	539	26.7	10.7	88.1	2.5
昼食							
1083	エビフライカレー 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
18009	えびフライ, 冷凍	56	78	5.7	1.1	11.4	0.5
14006	調合油	4	35	0.0	4.0	0.0	0.0
11501	豚小間	40	93	7.6	6.5	0.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0
2017	じゃがいも, 生	50	30	0.9	0.1	8.7	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17051	カレールー	15	71	1.0	5.1	6.7	1.6
6143	福神漬 福神漬	10	14	0.3	0.0	3.3	0.5
6061	スープ キャベツ, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6153	たまねぎ, 生	10	3	0.1	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
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
6061	コーンサラダ 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
6156	赤たまねぎ, 生	4	1	0.0	0.0	0.4	0.0

献立明細表 令和 6年11月 1日 金曜日 [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
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	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
11月 1日(金) 昼 食 合計給与量		432.0	700	22.7	21.9	109.1	3.5
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
4032	木綿豆腐	10	7	0.7	0.5	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
17045	淡色辛みそ, 米みそ	7	13	0.9	0.4	1.5	0.9
	ポークチャップ						
11130	豚もも, 脂身付, 大型種	70	120	14.4	7.1	0.1	0.1
6153	たまねぎ, 生	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17036	ケチャップ	12	12	0.2	0.0	3.3	0.4
16023	料理酒	3	3	0.0	0.0	0.2	0.0
17027	だし, 固形コンソメ	1	2	0.1	0.0	0.4	0.4
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	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
	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
	キャベツベーコン炒め						
6061	キャベツ, 生	35	7	0.5	0.1	1.8	0.0
6245	青ピーマン, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	4	4	0.1	0.1	0.8	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
	がんと里芋の煮物						
4041	がんとどき	30	67	4.6	5.3	0.5	0.2
2010	さといも, 生	30	16	0.5	0.0	3.9	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	15	4	0.5	0.0	1.0	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	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
	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
11月 1日(金) 夕食 合計給与量		469.0	661	30.8	22.2	89.2	4.2
11月 1日(金) 一日合計給与量		1250.9	1900	80.2	54.8	286.4	10.2
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 6年11月 2日 土曜日 [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
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
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
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
切干大根煮							
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	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
ふりかけ(たまご)							
19005	たまごふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.0	0.2
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
11月 2日(土) 朝食 合計給与量		320.1	575	23.9	15.7	87.9	3.8
昼食							
山菜なめこうどん							
1039	うどん, ゆで	140	133	3.6	0.6	30.2	0.4
8021	なめこ, ゆで	18	4	0.3	0.0	0.9	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
みそおにぎり							
1083	米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	10	18	1.3	0.6	2.2	1.2
17054	みりん風調味料	4	9	0.0	0.0	2.2	0.0
しゅうまい							
18513	しゅうまい(大)	52	112	4.8	5.8	10.0	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
ほうれん草のごま和え							
6267	ほうれん草, 生	25	5	0.6	0.1	0.8	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	4	1	0.0	0.0	0.4	0.0
4040	油揚げ	3	11	0.7	1.0	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
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0

献立明細表 令和6年11月2日 土曜日 [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
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.4
5501	すりごま	1.5	10	0.3	0.9	0.1	0.0
7148	フルーツ(りんご) りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0
11月2日(土) 昼食 合計給与量		471.0	576	18.4	9.8	108.8	4.7
夕食							
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	12	4	0.3	0.0	0.9	0.0
6207	にら, 生	6	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
18515	とんかつ 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
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
11229	きゅうりとささみの梅和え 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	りょくどうもやし, 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
6011	いんげんとベーコンのここと煮 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
15501	ぶどうゼリー ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
6508	漬物 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
11月2日(土) 夕食 合計給与量		498.8	650	24.4	16.1	107.7	4.0
11月2日(土) 一日合計給与量		1289.9	1801	66.7	41.6	304.4	12.5
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 6年11月 3日 日曜日 [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
8021	みそ汁 なめこ, ゆで	12	3	0.2	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
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	マカロニサラダ 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	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
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
11月 3日(日) 朝食 合計給与量		359.7	663	23.7	26.1	87.6	3.4
昼食							
1083	鶏肉の照り焼き丼 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
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	5	4	0.4	0.0	0.4	0.7
17054	みりん風味調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
16023	料理酒	2	2	0.0	0.0	0.1	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
8039	すまし汁 生しいたけ, 菌床	10	3	0.3	0.0	0.6	0.0
6153	たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	0.0
1502	白玉麩	1	4	0.3	0.0	0.6	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
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	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.0
1015	薄力粉, 1等	6	21	0.5	0.1	4.5	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

献立明細表 令和 6年11月 3日 日曜日 [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
ごぼうサラダ							
6084	ごぼう, 生	38	22	0.7	0.0	5.9	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	7	2	0.0	0.0	0.7	0.0
17042	マヨネーズ, 全卵型	6	40	0.1	4.6	0.2	0.1
17045	淡色辛みそ, 米みそ	2	4	0.3	0.1	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
5503	ごま, いり(白)	0.1	1	0.0	0.1	0.0	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
11月 3日(日) 昼食 合計給与量		392.9	660	28.7	22.3	89.6	3.0
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	1	5	0.5	0.3	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
あじのコーンマヨ焼き							
10003	まあじ, 生	70	78	13.8	3.2	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
17042	マヨネーズ, 全卵型	10	67	0.1	7.6	0.4	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
13040	プロセスチーズ	5	16	1.1	1.3	0.1	0.1
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
切干大根のイタリアンサラダ							
6136	切干しだいこん	4	11	0.4	0.0	2.8	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	6	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	4	4	0.1	0.1	0.8	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1
17515	イタリアンドレッシング	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
クリームシチュー							
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	25	48	4.2	3.6	0.0	0.1
2017	じゃがいも, 生	60	35	1.1	0.1	10.4	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	20	7	0.1	0.0	1.9	0.0
6264	ブロッコリー, ゆで	15	5	0.6	0.1	0.8	0.0
17501	クリームシチュールウ	15	64	1.3	2.5	9.0	1.7
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
11月 3日(日) 夕食 合計給与量		505.3	731	31.1	23.1	108.9	3.8
11月 3日(日) 一日合計給与量		1257.9	2054	83.5	71.5	286.1	10.2
基準量 給与率%							

献立明細表 令和6年11月4日 月曜日 [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	12	4	0.3	0.0	0.9	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
ハムカツ							
18509	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
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
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
17503	ごましょうゆドレッシング	6	9	0.1	0.6	0.7	0.3
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
11月4日(月) 朝食 合計給与量		369.1	627	25.0	22.6	83.6	3.2
昼食							
わかめとろろそば							
1128	そば, ゆで	120	156	5.8	1.2	31.2	0.0
2023	ながいも, 生	25	16	0.6	0.1	3.5	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.8	1	0.1	0.0	0.3	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
豆ご飯							
1083	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
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
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	1.5	1	0.1	0.0	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
ぶどうゼリー							
15501	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11月 4日 月曜日 [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
11月 4日(月) 昼 食 合計給与量		516.8	718	19.7	18.0	122.2	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	15	5	0.2	0.0	1.3	0.0
4040	油揚げ	4	15	0.9	1.4	0.0	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
ユーリンチー							
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	90	171	14.9	12.8	0.0	0.2
16023	料理酒	4	4	0.0	0.0	0.2	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.4
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	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
6226	根深ねぎ, 生	7	2	0.1	0.0	0.6	0.0
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
3003	車糖, 上白糖	2.5	10	0.0	0.0	2.5	0.0
17015	穀物酢	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0
14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	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
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
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
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
五目煮							
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
6084	ごぼう, 生	20	12	0.4	0.0	3.1	0.0
6318	れんこん, ゆで	20	13	0.3	0.0	3.2	0.0
2003	板こんにゃく, 精粉	20	1	0.0	0.0	0.5	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	15	4	0.5	0.0	1.0	0.0
4024	だいず, 国産, ゆで	15	24	2.2	1.5	1.3	0.0
4501	ミニ絹厚揚げ	15	21	1.6	1.7	0.1	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
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
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
11月 4日(月) 夕食 合計給与量		481.3	678	30.1	22.7	93.0	4.7
11月 4日(月) 一日合計給与量		1367.2	2023	74.8	63.3	298.8	11.5
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 6年11月 5日 火曜日 [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							
	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
	さばの塩焼き						
10154	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
	蒸ししゅうまい						
18514	しゅうまい(小)	26	56	2.4	2.9	5.0	0.3
	切干大根のツナマヨサラダ						
6065	きゅうり, 生	8	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6136	切干しだいこん	6	17	0.6	0.0	4.2	0.0
9050	ほしひじき, ステンレス釜, 乾	2.5	5	0.2	0.1	1.5	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	8	53	0.1	6.1	0.3	0.2
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.4
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.8	2	0.2	0.0	0.2	0.3
3003	車糖, 上白糖	0.8	3	0.0	0.0	0.8	0.0
5503	ごま, いら(白)	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0
	ふりかけ(たまご)						
19005	たまごふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.0	0.2
	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
11月 5日(火) 朝 食 合計給与量		319.4	592	23.7	19.9	84.8	3.3
昼 食							
	ビビンバ風丼						
1083	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	りょくとうもやし, 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
5503	ごま, いら(白)	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
	卵スープ						
6153	たまねぎ, 生	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
12004	鶏卵, 全卵, 生	8	11	1.0	0.8	0.0	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

献立明細表 令和 6年11月 5日 火曜日 [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
鶏肉のカレー風味から揚げ							
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
17061	カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	0.3	0.0
2034	かたくり粉	4	14	0.0	0.0	3.3	0.0
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
コールスローサラダ							
6061	キャベツ, 生	40	8	0.5	0.1	2.1	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	5	2	0.0	0.0	0.5	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
11176	ロースハム	7	15	1.3	1.0	0.1	0.2
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(りんご)							
7148	りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0
11月 5日(火) 昼食 合計給与量		475.4	766	32.7	35.0	87.1	4.0
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
8021	なめこ, ゆで	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
4042	高野豆腐	1	5	0.5	0.3	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
チーズハンバーグ							
18013	ハンバーグ, 冷凍	120	268	16.0	16.1	14.8	1.4
13040	プロセスチーズ	10	31	2.3	2.6	0.1	0.3
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	1.5	13	0.0	1.5	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
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

献立明細表 令和 6年11月 5日 火曜日 [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
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(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
11月 5日(火) 夕 食 合計給与量		553.6	796	38.8	28.2	98.6	5.7
11月 5日(火) 一日合計給与量		1348.4	2154	95.2	83.1	270.5	13.0
	基準量 給与率 %						

献立明細表 令和 6年11月 6日 水曜日 [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
朝食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
8016	ぶなしめじ	10	3	0.3	0.1	0.5	0.0
4032	木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	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
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
	ポイルウインナー						
11186	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
	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
17506	中華ドレッシング	6	6	0.2	0.1	1.0	0.4
	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
11月 6日(水) 朝食 合計給与量		369.7	659	19.6	21.0	101.2	3.3
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
	いものこ汁						
2010	さといも, 生	50	27	0.8	0.1	6.6	0.0
6132	大根, 根, 皮つき, 生	12	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
8028	まいたけ	10	2	0.2	0.1	0.4	0.0
6226	根深ねぎ, 生	6	2	0.1	0.0	0.5	0.0
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	20	38	3.3	2.8	0.0	0.0
2003	板こんにゃく, 精粉	15	1	0.0	0.0	0.3	0.0
4032	木綿豆腐	20	15	1.4	1.0	0.3	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.7	2	0.2	0.0	0.2	0.3
17008	うすくちしょうゆ	4	2	0.2	0.0	0.2	0.6
16023	料理酒	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0
	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
	ほうれん草の納豆和え						
6267	ほうれんそう, 生	20	4	0.4	0.1	0.6	0.0

献立明細表 令和6年11月6日 水曜日 [県南青少年の家] ページ:13

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
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
	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
11月6日(水) 昼食 合計給与量		526.8	668	24.6	14.7	112.0	3.3
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
	鶏肉の照り焼き						
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
	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
17516	香味和風ドレッシング	6	8	0.2	0.1	1.3	0.3
	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
	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
11月6日(水) 夕食 合計給与量		490.1	714	34.8	24.5	93.5	4.2
11月6日(水) 一日合計給与量		1386.6	2041	79.0	60.2	306.7	10.8
基準量 給与率%							