

献立明細表 令和 7年 1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
<b>朝食</b>							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6086	みそ汁 こまつな, 生	12	2	0.2	0.0	0.3	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
18501	かぼちゃコロッケ	70	86	2.8	2.0	14.1	0.3
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
<b>サラダ</b>							
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
<b>ポイルウインナー</b>							
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
<b>切干大根とカニかまのサラダ</b>							
6136	切干しだいこん	6	17	0.6	0.0	4.2	0.0
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	7	2	0.0	0.0	0.7	0.0
10376	かに風味かまぼこ	15	13	1.8	0.1	1.4	0.3
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	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2
10091	かつお節	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0
5501	すりごま	1	7	0.2	0.6	0.0	0.0
14002	ごま油	0.3	3	0.0	0.3	0.0	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
<b>1月 1日(水) 朝食 合計給与量</b>		375.5	686	21.5	26.1	95.3	3.4
<b>昼食</b>							
<b>ハンバーグカレー</b>							
1083	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	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0
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
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
18013	ハンバーグ, 冷凍	80	178	10.6	10.7	9.8	1.0
6143	福神漬 福神漬	10	14	0.3	0.0	3.3	0.5
<b>スープ</b>							
6233	はくさい, 生	15	2	0.1	0.0	0.5	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	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
<b>ツナサラダ</b>							
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
6156	赤たまねぎ, 生	4	1	0.0	0.0	0.4	0.0
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	12	32	2.1	2.6	0.0	0.1
15502	りんごゼリー りんごゼリー	75	60	0.0	0.0	16.4	0.0

献立明細表 令和 7年 1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
<b>1月 1日(水) 昼 食 合計給与量</b>		488.8	815	29.0	28.9	117.0	4.0
<b>夕 食</b>							
	<b>ご飯</b>						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	<b>みそ汁</b>						
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
	<b>あじの蒲焼風</b>						
10003	まあじ, 生	70	78	13.8	3.2	0.1	0.2
17069	しょうが, おろし, チューブ	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
16023	料理酒	4	4	0.0	0.0	0.2	0.0
2034	かたくり粉	8	27	0.0	0.0	6.5	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
3003	車糖, 上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0
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
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.4	1	0.1	0.0	0.1	0.2
	<b>サラダ</b>						
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
	<b>ほうれん草のソテー</b>						
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
	<b>ロールキャベツの野菜煮</b>						
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
	<b>フルーツ(オレンジ)</b>						
7041	バレンシアオレンジ	40	17	0.4	0.0	3.9	0.0
	<b>漬物</b>						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 1日(水) 夕 食 合計給与量</b>		456.5	601	24.1	12.1	85.8	3.8
<b>1月 1日(水) 一日合計給与量</b>		1320.8	2102	74.6	67.1	298.1	11.2
<b>基準量 給与率%</b>							

献立明細表 令和 7年 1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
<b>朝 食</b>							
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
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
2039	春雨サラダ 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
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
<b>1月 2日(木) 朝 食 合計給与量</b>		329.5	536	20.4	12.3	87.7	2.8
<b>昼 食</b>							
1039	山菜とろろうどん 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
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	梅おにぎり 米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
7022	梅干し	5	1	0.0	0.0	0.4	0.9
9004	焼きのり	1	3	0.4	0.0	0.4	0.0
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
2017	ポテトサラダ 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
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
7062	フルーツ(グレープフルーツ) グレープフルーツ	30	12	0.3	0.0	2.9	0.0
<b>1月 2日(木) 昼 食 合計給与量</b>		505.5	655	18.4	16.0	117.8	4.4
<b>夕 食</b>							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0

献立明細表 令和7年1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
<b>みそ汁</b>							
6153	たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	0.0
6033	オクラ, ゆで	10	3	0.2	0.0	0.8	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
<b>鶏天</b>							
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	90	171	14.9	12.8	0.0	0.2
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
16023	料理酒	2	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
1025	プレミックス粉, てんぷら用	10	34	0.9	0.1	7.6	0.1
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
<b>サラダ</b>							
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
<b>ひじきサラダ</b>							
9050	ほしひじき, ステンレス釜, 乾	0.5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
6061	キャベツ, 生	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
6247	赤ピーマン, 生	5	1	0.1	0.0	0.4	0.0
6249	黄ピーマン, 生	5	1	0.0	0.0	0.3	0.0
17515	イタリアンドレッシング	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>白菜のクリーム煮</b>							
11176	ロースハム	10	21	1.9	1.5	0.2	0.2
6233	はくさい, 生	70	9	0.6	0.1	2.2	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	10	3	0.3	0.1	0.5	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	7	6	0.2	0.1	1.4	0.0
17501	クリームシチュールウ	15	64	1.3	2.5	9.0	1.7
<b>ぶどうゼリー</b>							
15501	ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
<b>漬物</b>							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月2日(木) 夕食 合計給与量</b>		501.0	696	27.7	21.6	103.6	4.4
<b>1月2日(木) 一日合計給与量</b>		1336.0	1887	66.5	49.9	309.1	11.6
<b>基準量 給与率%</b>							

献立明細表 令和 7年 1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
<b>朝 食</b>							
1083	<b>ご飯</b> 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6267	<b>みそ汁</b> ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	0.4	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
10003	<b>あじの塩焼き</b> 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	<b>サラダ</b> 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	<b>厚焼卵</b> 厚焼きたまご	40	58	4.2	3.7	2.6	0.5
1063	<b>スパゲティのオーロラサラダ</b> 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
4046	<b>納豆</b> 糸引き納豆	20	38	3.3	2.0	2.4	0.0
13026	<b>ヨーグルト</b> ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
6508	<b>漬物</b> 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 3日(金) 朝 食 合計給与量</b>		354.5	560	25.9	14.1	87.2	2.6
<b>昼 食</b>							
1083	<b>豚丼</b> 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
4501	<b>すまし汁</b> ミニ絹厚揚げ	12	17	1.3	1.4	0.1	0.0
6226	根深ねぎ, 生	3	1	0.0	0.0	0.2	0.0
1502	白玉麩	1	4	0.3	0.0	0.6	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
18008	<b>いかフライ</b> 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
6061	<b>キャベツのゆかりマヨ和え</b> 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
7148	<b>フルーツ(りんご)</b> りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0

献立明細表 令和 7年 1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
<b>1月 3日(金) 昼 食 合計給与量</b>		408.8	656	25.2	20.4	95.8	3.4
<b>夕食</b>							
<b>ご飯</b>							
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
<b>みそ汁</b>							
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
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
<b>デミグラスハンバーグ</b>							
18013	ハンバーグ, 冷凍	120	268	16.0	16.1	14.8	1.4
17105	デミグラスソース	60	49	1.7	1.8	6.6	0.8
17036	ケチャップ	1.5	2	0.0	0.0	0.4	0.0
17001	ウスターソース	1.5	2	0.0	0.0	0.4	0.1
16023	料理酒	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0
17078	パセリ, 乾	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
<b>サラダ</b>							
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
<b>三色ナムル</b>							
6267	ほうれんそう, 生	15	3	0.3	0.1	0.5	0.0
6291	りょくとうもやし, 生	25	4	0.4	0.0	0.7	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
17007	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2
17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3
17093	だし, 顆粒中華	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.1
5018	ごま, いり	0.2	1	0.0	0.1	0.0	0.0
<b>おでん</b>							
6132	大根, 根, 皮つき, 生	40	6	0.2	0.0	1.6	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
10381	焼き竹輪	15	18	1.8	0.3	2.0	0.3
10386	さつま揚げ	15	20	1.9	0.6	2.1	0.3
2003	板こんにゃく, 精粉	20	1	0.0	0.0	0.5	0.0
4041	がんもどき	10	22	1.5	1.8	0.2	0.1
12003	うずら卵水煮缶詰	10	16	1.1	1.4	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
17008	うすくちしょうゆ	6	4	0.3	0.0	0.3	1.0
17054	みりん風味調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
<b>フルーツ(オレンジ)</b>							
7041	バレンシアオレンジ	40	17	0.4	0.0	3.9	0.0
<b>漬物</b>							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 3日(金) 夕 食 合計給与量</b>		554.3	769	33.3	26.8	101.8	6.2
<b>1月 3日(金) 一日合計給与量</b>		1317.6	1985	84.4	61.3	284.8	12.2
<b>基準量 給与率%</b>							

献立明細表 令和 7年 1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
<b>朝食</b>							
1083	<b>ご飯</b> 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
6061	<b>みそ汁</b> キャベツ, 生	15	3	0.2	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	0.5	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	<b>チキンナゲット</b> 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
6061	<b>サラダ</b> 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	<b>蒸ししゅうまい</b> しゅうまい(小)	30	65	2.8	3.4	5.8	0.4
6136	<b>切干大根の塩昆布ツナ和え</b> 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
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
9022	塩昆布	1.5	3	0.3	0.0	0.6	0.3
17007	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0.0	0.1	0.1
3003	車糖, 上白糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0.0
14002	ごま油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
5503	ごま, いり(白)	2	12	0.4	1.1	0.4	0.0
19005	<b>ふりかけ(たまご)</b> たまごふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.0	0.2
13026	<b>ヨーグルト</b> ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
6508	<b>漬物</b> 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 4日(土) 朝食 合計給与量</b>		336.2	625	22.5	20.2	92.0	3.1
<b>昼食</b>							
1128	<b>かき揚げそば</b> そば, ゆで	120	156	5.8	1.2	31.2	0.0
18507	かき揚げ	60	78	6.0	3.9	0.0	0.0
14006	調合油	1	9	0.0	1.0	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	<b>ゆかりご飯</b> 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
11221	<b>鶏肉の唐揚げ</b> 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	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
6312	レタス, 生	8	1	0.0	0.0	0.2	0.0
6267	<b>青菜とコーンのお浸し</b> 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	25	4	0.4	0.0	0.7	0.0
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	8	7	0.2	0.1	1.6	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	5	5	0.2	0.0	1.0	0.5

献立明細表 令和 7年 1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
<b>フルーツポンチ</b>							
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
<b>1月 4日(土) 昼 食 合計給与量</b>		571.0	770	33.4	20.4	110.9	3.7
<b>夕食</b>							
<b>ご飯</b>							
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
<b>みそ汁</b>							
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
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
<b>さばのごまみそ焼き</b>							
10154	まさば, 生	70	148	14.4	11.8	0.2	0.2
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
<b>サラダ</b>							
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
<b>にんじんシリシリ</b>							
6212	にんじん, 皮つき, 生	25	9	0.2	0.1	2.3	0.0
6291	りょくとうもやし, 生	10	2	0.2	0.0	0.3	0.0
10263	まぐろ缶詰, 油漬, フレーク, ライト	15	40	2.7	3.3	0.0	0.1
14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	2	2	0.1	0.0	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
<b>肉団子の酢豚風</b>							
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
<b>フルーツ(グレープフルーツ)</b>							
7062	グレープフルーツ	30	12	0.3	0.0	2.9	0.0
<b>漬物</b>							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 4日(土) 夕食 合計給与量</b>		473.2	672	30.0	22.5	95.6	4.4
<b>1月 4日(土) 一日合計給与量</b>		1380.4	2067	85.9	63.1	298.5	11.2
<b>基準量 給与率%</b>							



献立明細表 令和 7年 1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
<b>朝食</b>							
	<b>ご飯</b>						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	<b>みそ汁</b>						
6153	たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	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
	<b>カレーコロッケ</b>						
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
	<b>サラダ</b>						
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
	<b>ロースハム</b>						
11176	ロースハム	25	53	4.7	3.6	0.5	0.6
	<b>ひじきの煮物</b>						
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	みりん風味調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
	<b>海苔</b>						
9005	味付けのり	2	6	0.8	0.1	0.8	0.1
	<b>ヨーグルト</b>						
13026	ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
	<b>漬物</b>						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 5日(日) 朝食 合計給与量</b>		356.5	574	20.5	12.0	98.7	3.5
<b>昼食</b>							
	<b>麻婆丼</b>						
1083	米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
4032	木綿豆腐	100	73	7.0	4.9	1.5	0.0
11163	豚ひき肉	20	42	3.5	3.4	0.0	0.0
6226	根深ねぎ, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
17069	しょうが, おろし, チューブ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
17076	にんにくおろし, チューブ	1	2	0.0	0.0	0.4	0.0
17004	トウバンジャン	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.1
14002	ごま油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	2	4	0.3	0.1	0.4	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	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17025	だし, 中華	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2034	かたくり粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0.0
6023	グリーンピース, 生	4	3	0.3	0.0	0.6	0.0
	<b>スープ</b>						
6267	ほうれんそう, 生	10	2	0.2	0.0	0.3	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	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
	<b>白身魚フライ</b>						
18010	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
	<b>鶏ささみと野菜のごま和え</b>						
11229	ささ身, ゆで, 若鶏	15	18	4.4	0.2	0.0	0.0

献立明細表 令和 7年 1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
6263	ブロッコリー, 生	20	7	1.1	0.1	1.3	0.0
6291	りょくとうもやし, 生	10	2	0.2	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
17117	ごまドレッシング	6	24	0.2	2.3	0.9	0.3
15503	プリン	75	83	0.6	3.0	13.5	0.0
<b>1月 5日(日) 昼 食 合計給与量</b>		472.6	693	30.0	22.2	97.8	2.9
<b>夕食</b>							
<b>ご飯</b>							
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
<b>みそ汁</b>							
4032	木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	0.2	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
<b>鶏肉のチーズ焼き</b>							
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	8	8	0.1	0.0	2.2	0.2
13040	プロセスチーズ	8	25	1.8	2.1	0.1	0.2
17078	パセリ, 乾	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
<b>サラダ</b>							
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
<b>キャベツのおかか和え</b>							
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
<b>クラムチャウダー</b>							
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	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
8033	マッシュルーム水煮缶詰	15	3	0.5	0.0	0.5	0.1
10283	あさり缶詰, 水煮	10	10	2.0	0.2	0.2	0.1
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	7	6	0.2	0.1	1.4	0.0
17501	クリームシチュールウ	15	64	1.3	2.5	9.0	1.7
<b>フルーツ(りんご)</b>							
7148	りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0
<b>漬物</b>							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 5日(日) 夕食 合計給与量</b>		494.9	683	32.5	21.2	99.1	4.4
<b>1月 5日(日) 一日合計給与量</b>		1324.0	1950	83.0	55.4	295.6	10.8
<b>基準量 給与率%</b>							

献立明細表 令和 7年 1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
<b>朝 食</b>							
	<b>ご飯</b>						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	<b>みそ汁</b>						
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
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
	<b>さばの照り焼き</b>						
10154	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	みりん風味調味料	3	7	0.0	0.0	1.7	0.0
	<b>サラダ</b>						
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
	<b>厚焼卵</b>						
12018	厚焼きたまご	40	58	4.2	3.7	2.6	0.5
	<b>ビーフン炒め</b>						
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
	<b>納豆</b>						
4046	糸引き納豆	20	38	3.3	2.0	2.4	0.0
	<b>ヨーグルト</b>						
13026	ヨーグルト, 脱脂加糖	70	46	3.0	0.1	8.3	0.1
	<b>漬物</b>						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月 6日(月) 朝 食 合計給与量</b>		370.2	591	27.3	16.3	88.7	3.3
<b>昼 食</b>							
	<b>あんかけうどん</b>						
1039	うどん, ゆで	170	162	4.4	0.7	36.7	0.5
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	30	57	5.0	4.3	0.0	0.1
6153	たまねぎ, 生	15	5	0.2	0.0	1.3	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	10	3	0.3	0.0	0.6	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	15	15	0.7	0.0	3.0	1.5
2034	かたくり粉	5	17	0.0	0.0	4.1	0.0
	<b>菜めしご飯</b>						
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
	<b>竹輪の紅生姜揚げ</b>						
10381	焼き竹輪	30	36	3.7	0.6	4.1	0.6
6505	紅生姜	5	1	0.0	0.0	0.2	0.4
1015	薄力粉, 1等	6	21	0.5	0.1	4.5	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
	<b>小松菜のなめたけ和え</b>						
6086	こまつな, 生	17	2	0.3	0.0	0.4	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	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

献立明細表 令和7年1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
	<b>フルーチェ</b>						
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
<b>1月6日(月) 昼食 合計給与量</b>		515.0	627	21.2	11.4	115.1	3.8
<b>夕食</b>							
	<b>ご飯</b>						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	<b>みそ汁</b>						
6132	大根, 根, 皮つき, 生	12	2	0.1	0.0	0.5	0.0
4501	ミニ絹厚揚げ	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
	<b>ホイコーロー</b>						
11501	豚小間	60	140	11.4	9.7	0.1	0.1
6061	キャベツ, 生	60	13	0.8	0.1	3.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	15	5	0.2	0.0	1.3	0.0
6245	青ピーマン, 生	10	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
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	10	18	1.3	0.6	2.2	1.2
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	5	4	0.4	0.0	0.4	0.7
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	3	0.0	0.0	0.8	0.0
	<b>サラダ</b>						
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
	<b>さつまいもサラダ</b>						
2006	さつまいも, 生	50	63	0.6	0.1	16.0	0.0
6507	ミックスベジタブル	8	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
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
	<b>筑前煮</b>						
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
6151	たけのこ水煮缶詰	20	4	0.5	0.0	0.8	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
8011	生しいたけ	15	3	0.5	0.1	0.7	0.0
2003	板こんにゃく, 精粉	30	2	0.0	0.0	0.7	0.0
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	30	57	5.0	4.3	0.0	0.1
6020	さやえんどう, 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
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
16023	料理酒	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0
	<b>ぶどうゼリー</b>						
15501	ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
	<b>漬物</b>						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
<b>1月6日(月) 夕食 合計給与量</b>		630.3	803	29.9	24.4	121.8	4.9
<b>1月6日(月) 一日合計給与量</b>		1515.5	2021	78.4	52.1	325.6	12.0
<b>基準量 給与率%</b>							