

献立明細表 令和 7年 3月 1日 土曜日 [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
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
厚焼卵							
12018	厚焼きたまご	40	58	4.2	3.7	2.6	0.5
マカロニツナサラダ							
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	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
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
3月 1日(土) 朝食 合計給与量		352.7	671	25.2	26.1	86.8	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
すまし汁							
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
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
鶏肉のカレー風味唐揚げ							
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
ほうれん草の納豆和え							
6267	ほうれん草, 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

献立明細表 令和 7年 3月 1日 土曜日 [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
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	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
3月 1日(土) 昼 食 合計給与量		394.4	651	26.1	21.4	91.4	3.2
夕 食							
ご飯							
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
みそ汁							
6267	ほうれんそう, 生	13	2	0.3	0.1	0.4	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
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
肉団子と野菜のスープ煮							
18015	ミートボール, 冷凍	40	80	4.1	5.0	5.4	0.5
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(オレンジ)							
7041	パレンシアオレンジ	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
3月 1日(土) 夕 食 合計給与量		511.4	745	32.1	30.8	95.2	3.9
3月 1日(土) 一日合計給与量		1258.5	2067	83.4	78.3	273.4	10.4
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 7年 3月 2日 日曜日 [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
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
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
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
17506	中華ドレッシング	6	6	0.2	0.1	1.0	0.4
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
3月 2日(日) 朝食 合計給与量		380.1	602	24.6	21.0	82.8	3.4
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	3	27	0.0	3.0	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
8001	スープ えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	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	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
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	0.0
15505	ブルーチェ ブルーチェ(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
3月 2日(日) 昼食 合計給与量		435.8	695	23.4	21.0	109.3	3.5

献立明細表 令和 7年 3月 2日 日曜日 [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
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	10	2	0.1	0.0	0.4	0.0
6033	オクラ, ゆで	12	3	0.3	0.0	0.9	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
青のりチキン							
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	100	190	16.6	14.2	0.0	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	4	27	0.1	3.0	0.1	0.1
1079	パン粉, 乾燥	6	22	0.9	0.4	3.8	0.1
9001	あおさ, 素干し	0.5	1	0.1	0.0	0.2	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
きのこソテー							
8016	ぶなしめじ	15	4	0.4	0.1	0.7	0.0
8011	生しいたけ	6	1	0.2	0.0	0.3	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
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
3月 2日(日) 夕食 合計給与量		448.2	688	32.6	26.0	86.7	3.4
3月 2日(日) 一日合計給与量		1264.1	1985	80.6	68.0	278.8	10.3
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 7年 3月 3日 月曜日 [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
8021	なめこ, ゆで	12	3	0.2	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
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
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
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
3月 3日(月) 朝食 合計給与量		324.6	528	23.0	10.5	88.0	2.6
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	菜の花ご飯 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
12502	卵そぼろ	15	33	1.3	2.4	1.7	0.2
18513	しゅうまい 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
2017	ジャーマンポテト 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
15503	プリン プリン	75	83	0.6	3.0	13.5	0.0
3月 3日(月) 昼食 合計給与量		537.9	753	20.8	22.0	126.0	4.1

献立明細表 令和 7年 3月 3日 月曜日 [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							
6086	こまつな, 生	12	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
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							
11501	豚小間	70	163	13.3	11.3	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
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
炒り鶏							
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	50	95	8.3	7.1	0.0	0.1
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
6318	れんこん, ゆで	20	13	0.3	0.0	3.2	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	15	4	0.5	0.0	1.0	0.0
2003	板こんにゃく, 精粉	20	1	0.0	0.0	0.5	0.0
6020	さやえんどう, 生	3	1	0.1	0.0	0.2	0.0
14006	調合油	1.5	13	0.0	1.5	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	4	16	0.0	0.0	4.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	9	7	0.7	0.0	0.7	1.3
17054	みりん風味調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
オレンジゼリー							
15087	オレンジゼリー	75	60	1.6	0.1	14.9	0.0
漬物							
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
3月 3日(月) 夕食 合計給与量		525.2	751	33.4	23.3	106.1	4.0
3月 3日(月) 一日合計給与量		1387.7	2032	77.2	55.8	320.1	10.7
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 7年 3月 4日 火曜日 [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						
4032	木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	0.2	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
	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
	ロースハム						
11176	ロースハム	25	53	4.7	3.6	0.5	0.6
	ひじきのツナマヨサラダ						
9050	ほしひじき, ステンレス釜, 乾	1.5	3	0.1	0.0	0.9	0.1
6212	にんじん, 皮つき, 生	10	4	0.1	0.0	0.9	0.0
6065	きゅうり, 生	15	2	0.2	0.0	0.5	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
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
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	4	4	0.2	0.0	0.8	0.4
5501	すりごま	2	13	0.4	1.2	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
3月 4日(火) 朝食 合計給与量		373.2	663	23.0	23.1	95.3	3.4
昼食							
	焼肉丼						
1083	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
	スープ						
6267	ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	0.4	0.0
8016	ぶなしめじ	10	3	0.3	0.1	0.5	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
	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
	大根のマリネ						
6132	大根, 根, 皮つき, 生	35	5	0.2	0.0	1.4	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	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
17015	穀物酢	3.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3

献立明細表 令和 7年 3月 4日 火曜日 [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
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
3月 4日(火) 昼 食 合計給与量		484.2	697	26.9	18.4	106.3	3.3
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
4501	ミニ絹厚揚げ	10	14	1.1	1.1	0.1	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
	さばの南部焼き						
10154	まさば, 生	70	148	14.4	11.8	0.2	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
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
5503	ごま, いり(白)	0.4	2	0.1	0.2	0.1	0.0
5502	ごま, いり(黒)	0.4	2	0.1	0.2	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
	ささ身と小松菜の和え物						
11229	ささ身, ゆで, 若鶏	15	18	4.4	0.2	0.0	0.0
6086	こまつな, 生	25	3	0.4	0.1	0.6	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
5501	すりごま	0.5	3	0.1	0.3	0.0	0.0
14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	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	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1
	ロールキャベツのトマト煮						
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	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
8016	ぶなしめじ	15	4	0.4	0.1	0.7	0.0
6184	トマト缶詰, ホール	50	11	0.5	0.1	2.2	0.0
17036	ケチャップ	10	10	0.2	0.0	2.8	0.3
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	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
17078	パセリ, 乾	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
3月 4日(火) 夕 食 合計給与量		476.2	615	29.1	16.4	78.8	3.4
3月 4日(火) 一日合計給与量		1333.6	1975	79.0	57.9	280.4	10.1
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 7年 3月 5日 水曜日 [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						
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
	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
	蒸ししゅうまい						
18514	しゅうまい(小)	30	65	2.8	3.4	5.8	0.4
	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
	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
3月 5日(水) 朝食 合計給与量		343.8	635	22.4	20.1	95.5	2.7
昼食							
	ハヤシライス						
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	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
	スープ						
6061	キャベツ, 生	12	3	0.2	0.0	0.6	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
	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
	カリポリ和え						
6291	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

献立明細表 令和 7年 3月 5日 水曜日 [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
7041	フルーツ(オレンジ) バレンシアオレンジ	40	17	0.4	0.0	3.9	0.0
3月 5日(水) 昼 食 合計給与量		402.4	657	19.5	22.8	89.2	4.3
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
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
きゅうりとツナのぼん酢和え							
6291	りょくとうもやし, 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
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ウ	15	64	1.3	2.5	9.0	1.7
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
3月 5日(水) 夕食 合計給与量		598.2	820	34.4	22.8	126.9	5.7
3月 5日(水) 一日合計給与量		1344.4	2112	76.3	65.7	311.6	12.7
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 7年 3月 6日 木曜日 [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
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
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
6136	切干大根のナポリタン風 切干しだいこん	5	14	0.5	0.0	3.5	0.0
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	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
6245	青ピーマン, 生	8	2	0.1	0.0	0.4	0.0
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17036	ケチャップ	8	8	0.1	0.0	2.2	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
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
3月 6日(木) 朝 食 合計給与量		324.4	562	22.4	17.1	84.6	2.7
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	みそおにぎり 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
18002	揚げぎょうざ 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
6048	かぼちゃサラダ 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
15503	プリン プリン	75	83	0.6	3.0	13.5	0.0
3月 6日(木) 昼 食 合計給与量		505.2	728	18.7	18.9	127.8	3.8

献立明細表 令和 7年 3月 6日 木曜日 [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
夕食							
1083	ご飯 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
6132	大根, 根, 皮つき, 生	12	2	0.1	0.0	0.5	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
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
もやしの中華和え							
6291	りょくとうもやし, 生	30	5	0.5	0.0	0.8	0.0
6065	きゅうり, 生	8	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
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	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
17015	穀物酢	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0
14002	ごま油	1.5	13	0.0	1.5	0.0	0.0
17093	だし, 顆粒中華	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.1
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	だいた, 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	みりん風味調味料	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
3月 6日(木) 夕食 合計給与量		487.3	660	32.0	21.6	90.1	4.0
3月 6日(木) 一日合計給与量		1316.9	1950	73.1	57.6	302.5	10.5
基準量 給与率%							