

献立明細表 令和 7年 9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							
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
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	スパゲティのオーロラサラダ 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	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	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 1日(月) 朝 食 合計給与量		369.3	670	24.7	25.6	89.9	3.3
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	竹輪のカレー風味揚げ 焼き竹輪	30	36	3.7	0.6	4.1	0.6
17061	カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	0.3	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
6291	カリポリ和え りよくとうもやし, 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

献立明細表 令和 7年 9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
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
15501	ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
9月 1日(月) 昼 食 合計給与量		417.7	644	27.0	18.6	95.0	3.2
タ 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	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
10030	赤魚のから揚げ・ねぎだれ あかうお, 生, 切り身	70	67	12.0	2.4	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
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
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
8016	きのこソテー 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
18015	肉団子と野菜のスープ煮 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
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
6508	漬物 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
9月 1日(月) タ 食 合計給与量		505.1	628	27.8	15.5	102.9	3.9
9月 1日(月) 一日合計給与量		1292.1	1942	79.5	59.7	287.8	10.4
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 7年 9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
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
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
12018	厚焼卵 厚焼きたまご	40	58	4.2	3.7	2.6	0.5
6084	ごぼうサラダ ごぼう, 生	30	17	0.5	0.0	4.6	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	7	2	0.0	0.0	0.7	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	6	40	0.1	4.6	0.2	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
5503	ごま, いり(白)	0.1	1	0.0	0.1	0.0	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 2日(火) 朝 食 合計給与量		361.8	641	24.2	25.2	83.0	3.3
昼 食							
1128	かき揚げそば 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	菜めしご飯 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
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
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	15	2	0.3	0.0	0.4	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
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
9月 2日(火) 昼 食 合計給与量		452.5	642	26.3	13.7	101.2	3.1

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
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
	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
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
	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
9月 2日(火) 夕 食 合計給与量		576.7	769	33.6	24.9	112.2	4.4
9月 2日(火) 一日合計給与量		1391.0	2052	84.1	63.8	296.4	10.8
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 7年 9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
6267	みそ汁 ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	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
10171	さわらの塩焼き さわら, 生, 切り身	35	56	7.0	3.4	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
1115	ビーフン炒め ビーフン	8	29	0.6	0.1	6.4	0.0
11501	豚小間	8	19	1.5	1.3	0.0	0.0
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
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
9月 3日(水) 朝 食 合計給与量		326.9	561	23.8	15.0	85.1	3.1
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
4032	すまし汁 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
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
18503	春巻き 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
6086	小松菜のごま和え こまつな, 生	18	2	0.3	0.0	0.4	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
4040	油揚げ	4	15	0.9	1.4	0.0	0.0

献立明細表 令和 7年 9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
17028	だし、顆粒風味調味料	0.7	2	0.2	0.0	0.2	0.3
3003	車糖, 上白糖	2.5	10	0.0	0.0	2.5	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3.5	3	0.3	0.0	0.3	0.5
5501	すりごま	1	7	0.2	0.6	0.0	0.0
	プリン						
15503	プリン	40	44	0.3	1.6	7.2	0.0
9月 3日(水) 昼 食 合計給与量		401.0	650	22.6	19.8	89.6	3.5
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	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
8021	なめこ, ゆで	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
4502	高野豆腐(細)	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
	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
	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
	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
	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 3日(水) 夕 食 合計給与量		505.3	744	34.3	25.1	98.9	5.2
9月 3日(水) 一日合計給与量		1233.2	1955	80.7	59.9	273.6	11.8
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 7年 9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
	みそ汁						
8001	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
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
	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
	ひじきの煮物						
9050	ほしひじき, ステンレス釜, 乾	3	5	0.3	0.1	1.8	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
4024	だいず, 国産, ゆで	3	5	0.4	0.3	0.3	0.0
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
	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 4日(木) 朝 食 合計給与量		351.5	603	27.2	17.3	88.8	3.5
昼 食							
	シーフード塩焼きそば						
1048	中華めん, ゆで	140	186	6.9	0.8	40.9	0.3
6212	にんじん, 皮つき, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6153	たまねぎ, 生	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
6061	キャベツ, 生	40	8	0.5	0.1	2.1	0.0
6291	りよくとうもやし, 生	30	5	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
10501	シーフードミックス	40	25	5.4	0.3	0.2	0.3
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17507	焼きそばソース	8	11	0.3	0.0	2.3	0.8
	スープ						
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	0.2	0.0
6207	にら, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	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
	メンチカツ						
18016	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
	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

献立明細表 令和 7年 9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
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
9月 4日(木) 昼 食 合計給与量		593.7	639	24.5	24.7	87.5	3.4
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
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
	さばの塩こうじ焼き						
10154	まさば, 生	70	148	14.4	11.8	0.2	0.2
17517	塩こうじ	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	4	7	0.5	0.2	0.9	0.5
17054	みりん風調味料	4	9	0.0	0.0	2.2	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, いり(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
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
	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 4日(木) 夕 食 合計給与量		534.7	691	34.6	21.3	97.2	4.7
9月 4日(木) 一日合計給与量		1479.9	1933	86.3	63.3	273.5	11.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 7年 9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
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
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
18511	野菜コロッケ 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
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
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
9月 5日(金) 朝 食 合計給与量		368.5	654	18.5	20.7	101.3	3.2
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
4501	すまし汁 ミニ絹厚揚げ	10	14	1.1	1.1	0.1	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	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
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
11221	鶏肉の磯辺揚げ 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
9001	あおさ, 素干し	0.3	1	0.1	0.0	0.1	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
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

献立明細表 令和 7年 9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
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
15505	フルーチェ						
13003	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(金) 昼 食 合計給与量		415.5	689	25.4	25.9	94.9	3.1
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
6207	にら, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	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
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
	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
	がんもと里芋の煮物						
4041	がんもどき	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
9月 5日(金) 夕 食 合計給与量		444.0	643	33.5	19.0	87.0	4.3
9月 5日(金) 一日合計給与量		1228.0	1986	77.4	65.6	283.2	10.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 7年 9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
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
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
18514	蒸ししゅうまい しゅうまい(小)	30	65	2.8	3.4	5.8	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
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 6日(土) 朝 食 合計給与量		330.2	562	21.9	15.6	88.1	2.8
昼 食							
1039	じゃじゃ麺 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
6153	卵スープ 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
6226	根深ねぎ, 生	3	1	0.0	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
18505	アジフライ 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

献立明細表 令和 7年 9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
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	キャベツのゆかりマヨ和え						
6061	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
	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
9月 6日(土) 昼 食 合計給与量		510.5	594	26.8	25.0	74.0	5.0
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
8016	ぶなしめじ	10	3	0.3	0.1	0.5	0.0
4502	高野豆腐(細)	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
	とんかつ						
18515	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
	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
	ひじきサラダ						
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
	いんげんとベーコンのコンソメ煮						
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	板こんにゃく, 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
	プリン						
15503	プリン	40	44	0.3	1.6	7.2	0.0
	漬物						
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
9月 6日(土) 夕 食 合計給与量		462.8	610	19.0	17.8	99.0	3.7
9月 6日(土) 一日合計給与量		1303.5	1766	67.7	58.4	261.1	11.5
基 準 量 給 与 率 %							