

献立明細表 令和 8年 1月 1日 木曜日 [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							
	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
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	0.2	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
	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	7	0.4	0.0	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
	マカロニのケチャップ炒め						
1063	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	6	9	0.7	0.4	0.8	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
	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
1月 1日(木) 朝 食 合計給与量		378.7	620	20.6	14.6	104.1	2.9
昼 食							
	山菜なめこそば						
1128	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
	わかめご飯						
1083	米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
9502	わかめごはんの素	2	3	0.4	0.1	0.8	0.5
	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	7	0.4	0.0	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	りよくとうもやし, 生	20	3	0.4	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
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
	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

献立明細表 令和 8年 1月 1日 木曜日 [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
1月 1日(木) 昼 食 合計給与量		466.0	614	19.6	11.1	114.8	3.4
タ 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	12	4	0.3	0.0	0.9	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
	鶏肉の南部焼き						
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	みりん風味調味料	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)	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.0
5502	ごま, いり(黒)	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.0
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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
17515	イタリアンドレッシング	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	肉団子の酢豚風						
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
	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
1月 1日(木) タ 食 合計給与量		493.7	658	30.5	20.2	93.6	4.3
1月 1日(木) 一日合計給与量		1338.4	1892	70.7	45.9	312.5	10.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 1月 2日 金曜日 【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							
	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	12	3	0.1	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
	鮭の塩焼き						
10134	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
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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
	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
	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
1月 2日(金) 朝 食 合計給与量		331.7	592	22.7	20.1	83.5	3.1
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
	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	7	0.4	0.0	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	9	0.5	0.0	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

献立明細表 令和 8年 1月 2日 金曜日 [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
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
7148	フルーツ(りんご)						
7148	りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0
1月 2日(金) 昼 食 合計給与量		447.0	648	20.7	21.0	97.8	3.4
タ 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
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
さばのねぎみそ焼き							
10154	まさば, 生	70	148	14.4	11.8	0.2	0.2
6226	根深ねぎ, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
16023	料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17054	みりん風味調味料	1.5	3	0.0	0.0	0.8	0.0
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	6	11	0.8	0.4	1.3	0.7
サラダ							
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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
6247	赤ピーマン, 生	6	2	0.1	0.0	0.4	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
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
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
1月 2日(金) タ 食 合計給与量		536.5	698	29.9	18.3	94.5	3.7
1月 2日(金) 一日合計給与量		1315.2	1938	73.3	59.4	275.8	10.2
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 1月 3日 土曜日 [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							
	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
6207	にら, 生	6	1	0.1	0.0	0.2	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
	かぼちゃコロッケ						
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
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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
	切干大根の塩昆布ツナ和え						
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
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
	納豆						
4046	糸引き納豆	20	37	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
1月 3日(土) 朝 食 合計給与量		381.2	657	23.4	20.1	98.4	2.6
昼 食							
	二色丼						
1083	米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
11230	鶏ひき肉	45	77	7.9	5.4	0.0	0.0
14006	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	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	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
17054	みりん風味調味料	1	2	0.0	0.0	0.6	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
	すまし汁						
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	0.0
4501	ミニ絹厚揚げ	10	14	1.1	1.1	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
	鶏肉の塩こうじから揚げ						
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	80	152	13.3	11.4	0.0	0.2
17517	塩こうじ	10	0	0.0	0.0	0.0	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	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	1.6	0.0

献立明細表 令和 8年 1月 3日 土曜日 [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
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	青菜とコーンのお浸し						
6267	ほうれんそう, 生	20	4	0.4	0.1	0.6	0.0
6291	りょくとうもやし, 生	25	4	0.5	0.0	0.6	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
	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
1月 3日(土) 昼 食 合計給与量		429.6	690	32.7	26.3	83.7	2.1
タ 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	10	1	0.2	0.0	0.2	0.0
6153	たまねぎ, 生	10	3	0.1	0.0	0.8	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
	チンジャオロース						
11154	豚もも, 脂身付, 中型種	70	148	13.7	10.6	0.1	0.1
6245	青ピーマン, 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
6247	赤ピーマン, 生	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6249	黄ピーマン, 生	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
6151	たけのこ水煮缶詰	20	4	0.5	0.0	0.8	0.0
14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
17069	しょうが, おろし, チューブ	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17076	にんにくおろし, チューブ	0.3	1	0.0	0.0	0.1	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	3	3	0.0	0.0	0.2	0.0
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0
17031	オイスターソース	4	4	0.3	0.0	0.7	0.5
2034	かたくり粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0.0
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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
	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	15	9	0.3	0.0	2.3	0.0
6318	れんこん, ゆで	15	10	0.2	0.0	2.4	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
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	20	38	3.3	2.8	0.0	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(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
1月 3日(土) タ 食 合計給与量		527.7	775	31.9	26.1	108.9	3.9

献立明細表

令和 8年 1月 3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
1月 3日(土)	一日合計給与量	1338.5	2122	88.0	72.5	291.0	8.6
	基 準 量 給 与 率 %						

献立明細表 令和 8年 1月 4日 日曜日 [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
朝 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
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
	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	7	0.4	0.0	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
	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	7	0.4	0.0	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
	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
1月 4日(日) 朝 食 合計給与量		340.3	501	21.2	11.2	82.4	2.6
昼 食							
	あんかけうどん						
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
	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
	いかカツ						
18521	いかカツ	60	88	6.4	1.2	12.8	0.5
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
	きゅうりとわかめのなめたけ和え						
6065	きゅうり, 生	20	3	0.2	0.0	0.6	0.0
6291	りよくとうもやし, 生	15	2	0.3	0.0	0.4	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	1.5	3	0.2	0.0	0.6	0.2
8003	えのきたけ, 味付け瓶詰	15	11	0.5	0.0	2.5	0.6
17015	穀物酢	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	1.5	1	0.1	0.0	0.3	0.1
	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
1月 4日(日) 昼 食 合計給与量		502.0	623	22.9	9.7	115.2	3.5

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
タ 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	10	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
	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	21	0.9	0.2	4.0	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	7	0.4	0.0	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	37	2.3	2.9	0.5	0.4
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
	クラムチャウダー						
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	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
	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
1月 4日(日) タ 食 合計給与量		522.1	783	32.5	26.4	112.8	4.5
1月 4日(日) 一日合計給与量		1364.4	1907	76.6	47.3	310.4	10.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 1月 5日 月曜日 [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
朝 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
4032	木綿豆腐	15	11	1.1	0.7	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
	オムレツ						
18502	マル得オムレツ	50	76	5.4	4.6	3.2	0.6
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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
	カレー風味スパゲティサラダ						
1063	マカロニ・スパゲッティ, 乾	10	35	1.3	0.2	7.3	0.0
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
17042	マヨネーズ, 全卵型	8	53	0.1	6.1	0.3	0.2
17061	カレー粉	0.2	1	0.0	0.0	0.1	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
	ふりかけ(さけ)						
19004	さけふりかけ	2.5	11	0.5	0.6	1.1	0.3
	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
1月 5日(月) 朝 食 合計給与量		339.5	611	22.2	19.7	88.7	3.1
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
	すまし汁						
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
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
	竹輪の紅生姜揚げ						
10381	焼き竹輪	30	32	4.0	0.1	4.0	0.8
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	7	0.4	0.0	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

献立明細表 令和 8年 1月 5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
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
15502	りんごゼリー	75	60	0.0	0.0	16.4	0.0
1月 5日(月) 昼 食 合計給与量		467.5	770	27.2	25.3	112.5	3.4
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
4501	ミニ絹厚揚げ	10	14	1.1	1.1	0.1	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
10030	赤魚のきのこソースがけ あかうお, 生, 切り身	70	67	12.0	2.4	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	15	5	0.2	0.0	1.3	0.0
8016	ぶなしめじ	15	4	0.4	0.1	0.7	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	0.0
14006	調合油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	3	3	0.1	0.0	0.6	0.3
6061	サラダ キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	1.6	0.0
6315	サニーレタス, 生	8	1	0.1	0.0	0.3	0.0
6136	切干大根のプルコギ風 切干しだいこん	3.5	10	0.3	0.0	2.4	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
6247	赤ピーマン, 生	5	1	0.1	0.0	0.4	0.0
11501	豚小間	10	23	1.9	1.6	0.0	0.0
14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
17502	焼肉のたれ	2.5	3	0.1	0.0	0.7	0.2
11221	炒り鶏 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	板こんにやく, 精粉	20	1	0.0	0.0	0.5	0.0
6021	さやえんどう, ゆで	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	みりん風調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	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
6508	漬物 漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
1月 5日(月) 夕 食 合計給与量		483.2	626	34.0	17.1	89.4	3.6
1月 5日(月) 一日合計給与量		1290.2	2007	83.4	62.1	290.6	10.1
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 1月 6日 火曜日 [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							
	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
8021	なめこ, ゆで	10	2	0.2	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
	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	7	0.4	0.0	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
	人参としらたきのごま炒め						
6212	にんじん, 皮つき, 生	15	5	0.1	0.0	1.4	0.0
6011	さやいんげん, ゆで	5	1	0.1	0.0	0.3	0.0
2005	しらたき	30	2	0.1	0.0	0.9	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	4	3	0.3	0.0	0.3	0.6
5501	すりごま	1.5	10	0.3	0.9	0.1	0.0
	納豆						
4046	糸引き納豆	20	37	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
1月 6日(火) 朝 食 合計給与量		364.7	587	24.6	18.2	84.8	3.2
昼 食							
	エビフライカレー						
1083	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
	福神漬						
6143	福神漬	10	14	0.3	0.0	3.3	0.5
	スープ						
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
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
	ツナサラダ						
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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
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
	フルーツ(りんご)						
7148	りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0

献立明細表 令和 8年 1月 6日 火曜日 [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
1月 6日(火) 昼 食 合計給与量		422.8	704	24.1	22.4	107.5	3.5
タ 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
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
	デミグラスハンバーグ						
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
	サラダ						
6061	キャベツ, 生	30	7	0.4	0.0	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	20	1.2	1.6	0.3	0.2
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
	白菜のクリーム煮						
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
	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
1月 6日(火) タ 食 合計給与量		544.9	784	31.9	27.4	106.2	5.9
1月 6日(火) 一日合計給与量		1332.4	2075	80.6	68.0	298.5	12.6
基 準 量 給 与 率 %							