

献立明細表 令和 8 年 3 月 1 日 日曜日 [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						
6153	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
	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	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
11176	ロースハム	6	13	1.1	0.9	0.1	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
	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
3月 1日(日) 朝 食 合計給与量		376.2	662	21.1	19.5	103.1	3.0
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
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
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	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 8年 3月 1日 日曜日 [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
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	9	1.1	0.0	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
	りんごゼリー						
15502	りんごゼリー	75	60	0.0	0.0	16.4	0.0
3月 1日(日) 昼 食 合計給与量		394.4	659	26.1	21.0	93.9	3.2
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	15	2	0.2	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
	赤魚のタルタル焼き						
10030	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	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	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
	キャベツベーコン炒め						
6061	キャベツ, 生	35	8	0.4	0.0	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	24	1.5	1.9	0.3	0.3
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	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
3月 1日(日) タ 食 合計給与量		513.4	685	30.0	24.1	95.5	4.0
3月 1日(日) 一日合計給与量		1284.0	2006	77.2	64.6	292.5	10.2
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 3月 2日 月曜日 [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	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
11186	ボイルウインナー 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
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
4046	納豆 糸引き納豆	20	37	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(月) 朝 食 合計給与量		380.8	666	25.7	27.1	84.6	3.2
昼 食							
1083	ハンバーグカレー 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
18013	ハンバーグ, 冷凍	80	178	10.6	10.7	9.8	1.0
11501	豚小間	25	58	4.8	4.1	0.1	0.0
6153	たまねぎ, 生	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
2017	じゃがいも, 生	40	24	0.7	0.0	6.9	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	10	4	0.1	0.0	0.9	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
6267	ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	0.4	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	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
10502	むきえび	15	12	2.8	0.1	0.0	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
15505	フルーチェ 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
3月 2日(月) 昼 食 合計給与量		428.8	733	27.7	25.0	104.2	4.1

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
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	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
	鶏肉の塩こうじ焼き						
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	100	190	16.6	14.2	0.0	0.2
17517	塩こうじ	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0
16023	料理酒	2	2	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
	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(月) タ 食 合計給与量		450.5	645	31.5	22.5	83.6	3.1
3月 2日(月) 一日合計給与量		1260.1	2044	84.9	74.6	272.4	10.4
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 3月 3日 火曜日 [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						
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
	あじの塩焼き						
10003	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
	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
	スパゲティソテー						
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	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
	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 3日(火) 朝 食 合計給与量		324.1	520	22.3	10.1	87.8	2.5
昼 食							
	わかめとろろうどん						
1039	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
	菜の花ご飯						
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
12502	卵そぼろ	15	33	1.3	2.4	1.7	0.2
	竹輪の磯辺揚げ						
10381	焼き竹輪	40	43	5.3	0.2	5.3	1.0
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	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
	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

献立明細表 令和 8年 3月 3日 火曜日 [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
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 3日(火) 昼 食 合計給与量		500.4	668	21.7	16.4	116.4	4.4
夕 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
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
11501	ポークチャップ 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
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	切干大根のイタリアンサラダ 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
6249	黄ピーマン, 生	4	1	0.0	0.0	0.3	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
2017	シーフードシチュー 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
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
3月 3日(火) 夕 食 合計給与量		538.2	713	29.0	17.5	115.1	4.3
3月 3日(火) 一日合計給与量		1362.7	1901	73.0	44.0	319.3	11.2
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 3月 4日 水曜日 [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	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
	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
	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
3月 4日(水) 朝 食 合計給与量		373.7	669	22.7	23.5	95.5	3.5
昼 食							
	豚丼						
1083	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
	スープ						
6061	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
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
	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	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
	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
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 8年 3月 4日 水曜日 [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
	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(水) 昼 食 合計給与量		491.2	665	24.8	14.8	109.0	3.6
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	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
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)	0.4	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	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
	ロールキャベツの野菜煮						
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	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
	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
3月 4日(水) タ 食 合計給与量		461.8	652	27.7	18.1	84.1	3.5
3月 4日(水) 一日合計給与量		1326.7	1986	75.2	56.4	288.6	10.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 3月 5日 木曜日 [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	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
	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
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	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
3月 5日(木) 朝 食 合計給与量		343.5	604	22.4	16.0	95.9	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						
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
	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	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
	ポテトサラダ						
2017	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
	りんごゼリー						
15502	りんごゼリー	75	60	0.0	0.0	16.4	0.0

献立明細表 令和 8年 3月 5日 木曜日 [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
3月 5日(木) 昼 食 合計給与量		484.1	772	19.5	28.0	112.1	3.5
タ 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	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
	きゅうりとツナのぼん酢和え						
6291	りょくとうもやし, 生	25	4	0.5	0.0	0.6	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
	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	49	3.1	3.9	0.6	0.5
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
	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
3月 5日(木) タ 食 合計給与量		527.5	717	32.0	23.9	97.5	5.4
3月 5日(木) 一日合計給与量		1355.1	2093	73.9	67.9	305.5	11.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 3月 6日 金曜日 [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							
	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
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
	さわらの塩焼き						
10171	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
	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
	切干大根のナポリタン風						
6136	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
	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 6日(金) 朝 食 合計給与量		323.9	540	22.4	14.0	84.2	2.5
昼 食							
	かき揚げそば						
1128	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
	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	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
	カリポリ和え						
6291	りよくとうもやし, 生	27	4	0.5	0.0	0.6	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	つば漬	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
	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
3月 6日(金) 昼 食 合計給与量		458.1	662	25.3	14.2	105.1	4.5

献立明細表 令和 8年 3月 6日 金曜日 [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
タ 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	10	2	0.2	0.0	0.3	0.0
6153	たまねぎ, 生	12	4	0.1	0.0	1.0	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
	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	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
	もやしの中華和え						
6291	りよくとうもやし, 生	30	5	0.5	0.0	0.7	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
	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
	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 6日(金) タ 食 合計給与量		577.7	752	40.0	25.0	95.3	4.9
3月 6日(金) 一日合計給与量		1359.7	1954	87.7	53.2	284.6	11.9
基 準 量 給 与 率 %							