

献立明細表 令和 8年 9月 1日 火曜日 [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
6132	みそ汁 大根, 根, 皮つき, 生	10	2	0.1	0.0	0.4	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	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
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	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
11176	ロースハム ロースハム	25	53	4.7	3.6	0.5	0.6
9050	ひじきの煮物 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	12	1.1	0.2	1.3	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
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
9月 1日(火) 朝 食 合計給与量		378.0	607	23.1	13.8	100.2	3.4
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
6267	スープ ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	0.4	0.0
4032	木綿豆腐	10	7	0.7	0.5	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
18012	しゅうまいの野菜あんかけ しゅうまい, 冷凍	54	103	4.9	5.0	10.5	0.7
6207	にら, 生	10	2	0.2	0.0	0.4	0.0
6247	赤ピーマン, 生	6	2	0.1	0.0	0.4	0.0
8011	生しいたけ	10	2	0.3	0.0	0.5	0.0
6226	根深ねぎ, 生	6	2	0.1	0.0	0.5	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	1	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
2034	かたくり粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0.0
6061	キャベツとわかめの和え物 キャベツ, 生	40	9	0.5	0.0	2.1	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.7	1	0.1	0.0	0.3	0.1

献立明細表 令和 8年 9月 1日 火曜日 [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
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	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
15502	りんごゼリー	75	60	0.0	0.0	16.4	0.0
9月 1日(火) 昼 食 合計給与量		451.5	744	25.4	25.9	106.5	4.9
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
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
赤魚のきのこソースがけ							
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	15	5	0.2	0.0	1.3	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	15	4	0.5	0.0	1.0	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
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
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
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 1日(火) タ 食 合計給与量		471.7	623	22.7	12.2	94.9	3.2
9月 1日(火) 一日合計給与量		1301.2	1974	71.2	51.9	301.6	11.5
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 9月 2日 水曜日 [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
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
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
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
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(水) 朝 食 合計給与量		336.3	593	21.7	17.7	89.5	2.9
昼 食							
1048	シーフード塩焼きそば 中華めん, ゆで	150	200	7.4	0.9	43.8	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	9	0.5	0.0	2.1	0.0
6291	りよくとうもやし, 生	30	5	0.5	0.0	0.7	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
14002	ごま油	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
6233	スープ はくさい, 生	12	2	0.1	0.0	0.4	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	10	3	0.3	0.0	0.6	0.0
6226	根深ねぎ, 生	3	1	0.0	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
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	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
6267	ほうれん草の納豆和え 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	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

献立明細表 令和 8年 9月 2日 水曜日 [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
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	4	4	0.2	0.0	0.8	0.4
	フルーツ(柿)						
7049	かき, 甘がき	40	25	0.2	0.1	6.4	0.0
9月 2日(水) 昼 食 合計給与量		522.8	496	22.1	14.4	76.4	3.3
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	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
	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	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
	キャベツのおかか和え						
6061	キャベツ, 生	20	5	0.2	0.0	1.0	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	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
	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
9月 2日(水) 夕 食 合計給与量		509.5	640	20.4	10.6	122.3	4.5
9月 2日(水) 一日合計給与量		1368.6	1729	64.2	42.7	288.2	10.7
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 9月 3日 木曜日 [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
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
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	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
18514	蒸ししゅうまい しゅうまい(小)	30	65	2.8	3.4	5.8	0.4
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	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
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 3日(木) 朝 食 合計給与量		338.8	488	22.4	8.3	82.5	2.7
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
6153	すまし汁 たまねぎ, 生	15	5	0.2	0.0	1.3	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
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	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
4032	炒り豆腐 木綿豆腐	40	29	2.8	2.0	0.6	0.0
11230	鶏ひき肉	10	17	1.8	1.2	0.0	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	5	1	0.2	0.0	0.3	0.0
6226	根深ねぎ, 生	5	2	0.1	0.0	0.4	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
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	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0
3003	車糖, 上白糖	0.7	3	0.0	0.0	0.7	0.0

献立明細表 令和 8年 9月 3日 木曜日 [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
15503	プリン プリン	40	44	0.3	1.6	7.2	0.0
9月 3日(木) 昼 食 合計給与量		340.9	620	19.7	18.5	95.1	3.0
タ 食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
8020	みそ汁 なめこ	12	3	0.2	0.0	0.6	0.0
4032	木綿豆腐	12	9	0.8	0.6	0.2	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
11221	鶏肉の香草パン粉焼き 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
17042	マヨネーズ, 全卵型	3	20	0.0	2.3	0.1	0.1
1079	パン粉, 乾燥	5	17	0.7	0.2	3.4	0.1
17518	マジックソルト	0.6	1	0.0	0.0	0.2	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
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
6011	いんげんとベーコンのコンソメ煮 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
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
9月 3日(木) タ 食 合計給与量		480.4	649	30.8	24.3	83.0	3.9
9月 3日(木) 一日合計給与量		1160.1	1757	72.9	51.1	260.6	9.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 9月 4日 金曜日 [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
6132	みそ汁 大根, 根, 皮つき, 生	10	2	0.1	0.0	0.4	0.0
6033	オクラ, ゆで	10	3	0.2	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
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
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	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
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	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	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
9月 4日(金) 朝 食 合計給与量		383.0	655	20.9	20.8	99.6	3.0
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	わかめご飯 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
10381	竹輪のカレー風味揚げ 焼き竹輪	40	43	5.3	0.2	5.3	1.0
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	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
6061	コールスローサラダ 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
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
7035	フルーツポンチ 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

献立明細表 令和 8年 9月 4日 金曜日 [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
9月 4日(金) 昼 食 合計給与量		535.7	738	26.8	17.4	117.7	3.8
タ 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
8016	ぶなしめじ	12	3	0.3	0.1	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
	さばのごまみそ焼き						
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
	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
	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	7	0.4	0.0	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
	八宝菜						
11501	豚小間	20	47	3.8	3.2	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	45	10	0.5	0.0	2.3	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	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
	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 4日(金) タ 食 合計給与量		531.1	687	34.7	20.3	97.7	4.3
9月 4日(金) 一日合計給与量		1449.8	2080	82.4	58.5	315.0	11.1
基準量 給与率%							

献立明細表 令和 8年 9月 5日 土曜日 [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
6267	みそ汁 ほうれんそう, 生	12	2	0.3	0.0	0.4	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
11292	チキンナゲット 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	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
11176	ロースハム ロースハム	25	53	4.7	3.6	0.5	0.6
6136	切干大根の塩昆布ツナ和え 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
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(土) 朝 食 合計給与量		327.7	608	24.8	19.7	86.4	3.2
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
4032	木綿豆腐	10	7	0.7	0.5	0.2	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	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
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	0.4	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 8年 9月 5日 土曜日 [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
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
	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
9月 5日(土) 昼 食 合計給与量		394.0	647	27.2	22.4	79.4	3.2
夕 食							
	ご飯						
1083	米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
	みそ汁						
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
	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
	三色ナムル						
6267	ほうれんそう, 生	15	3	0.3	0.1	0.5	0.0
6291	りょうとうもやし, 生	25	4	0.5	0.0	0.6	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
	ポークビーンズ						
11186	ウインナー	20	64	2.3	6.1	0.7	0.4
2017	じゃがいも, 生	50	30	0.9	0.1	8.7	0.0
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
4024	だいず, 国産, ゆで	15	24	2.2	1.5	1.3	0.0
6025	グリーンピース, 冷凍	5	4	0.3	0.0	0.9	0.0
17027	だし、固形コンソメ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.2
17036	ケチャップ	10	10	0.2	0.0	2.8	0.3
17001	ウスターソース	5	6	0.1	0.0	1.4	0.4
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
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	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 5日(土) 夕 食 合計給与量		562.2	817	31.4	28.8	115.6	5.3
9月 5日(土) 一日合計給与量		1283.9	2072	83.4	70.9	281.4	11.7
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年 9月 6日 日曜日 [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
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
10003	あじの塩焼き 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	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
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
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 6日(日) 朝 食 合計給与量		345.5	530	24.0	14.2	80.6	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
14002	ごま油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
6226	根深ねぎ, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	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	8	3	0.1	0.0	0.7	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
18010	白身魚フライ 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	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

献立明細表 令和 8年 9月 6日 日曜日 [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
	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
	フルーツ(梨)						
7088	日本なし	40	15	0.1	0.0	4.5	0.0
9月 6日(日) 昼 食 合計給与量		498.3	555	23.8	24.2	70.8	4.5
	タ 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
4040	油揚げ	4	15	0.9	1.4	0.0	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
	きゅうりとツナのぼん酢和え						
6291	りよくとうもやし, 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
	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(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 6日(日) タ 食 合計給与量		450.3	685	36.3	26.6	79.5	4.1

献立明細表
令和 8年 9月 6日 日曜日
[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
9月 6日(日)	一日合計給与量	1294.1	1770	84.1	65.0	230.9	11.4
	基 準 量 給 与 率 %						