

献立明細表 令和 8年11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							
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
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	マカロニツナサラダ 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
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
11月 1日(日) 朝 食 合計給与量		351.7	671	24.1	26.8	87.2	3.3
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	30	70	5.7	4.9	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
6233	はくさい, 生	10	1	0.1	0.0	0.3	0.0
9040	わかめ, 乾燥, 素干し	0.2	0	0.0	0.0	0.1	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	7	6	0.2	0.1	1.4	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

献立明細表 令和 8年11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
13003	普通牛乳	30	18	1.0	1.1	1.4	0.0
11月 1日(日) 昼 食 合計給与量		413.0	672	23.6	19.2	106.2	3.6
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	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
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
	鶏天						
11221	鶏もも, 皮つき, 若鶏	90	171	14.9	12.8	0.0	0.2
17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	0.5	0.9
16023	料理酒	2	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
1025	プレミックス粉, てんぷら用	10	34	0.9	0.1	7.6	0.1
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
	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
	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(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
11月 1日(日) 夕 食 合計給与量		463.5	662	28.8	21.4	92.6	4.4
11月 1日(日) 一日合計給与量		1228.2	2005	76.5	67.4	286.0	11.3
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年11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
6133	みそ汁 大根, 根, 皮つき, ゆで	12	2	0.0	0.0	0.5	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	鮭の照り焼き しろさけ, 生, 切り身	35	43	7.8	1.4	0.0	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	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
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
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
11月 2日(月) 朝 食 合計給与量		325.0	515	22.0	8.4	89.0	2.8
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	ゆかりご飯 米, 精白米	60	205	3.7	0.5	46.6	0.0
17508	ゆかり	1.5	3	0.2	0.0	0.5	0.6
18002	揚げぎょうざのケチャップあんかけ 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
17036	ケチャップ	5	5	0.1	0.0	1.4	0.2
17015	穀物酢	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
3003	車糖, 上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0
2034	かたくり粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	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	豆腐チャンプルー 木綿豆腐	40	29	2.8	2.0	0.6	0.0
11501	豚小間	15	35	2.9	2.4	0.0	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
6207	にら, 生	6	1	0.1	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
14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
16023	料理酒	1.5	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

献立明細表 令和 8年11月 2日 月曜日 [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
17007	こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0.0	0.2	0.3
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
15501	ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
11月 2日(月) 昼 食 合計給与量		491.2	675	21.7	15.4	116.4	3.5
タ 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
18013	ナポリ風ハンバーグ ハンバーグ, 冷凍	120	268	16.0	16.1	14.8	1.4
6153	たまねぎ, 生	13	4	0.1	0.0	1.1	0.0
8033	マッシュルーム水煮缶詰	10	2	0.3	0.0	0.3	0.1
6184	トマト缶詰, ホール	28	6	0.3	0.1	1.2	0.0
17036	ケチャップ	8	8	0.1	0.0	2.2	0.2
17001	ウスターソース	2	2	0.0	0.0	0.5	0.2
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0
17078	パセリ, 乾	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
6061	キャベツの塩昆布和え 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	6	2	0.0	0.0	0.6	0.0
9022	塩昆布	1.5	3	0.3	0.0	0.6	0.3
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	3	3	0.1	0.0	0.6	0.3
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
2017	がんもどきのポトフ 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
11186	ウインナー	10	32	1.2	3.1	0.3	0.2
4041	がんもどき	10	22	1.5	1.8	0.2	0.1
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
11月 2日(月) タ 食 合計給与量		572.5	752	30.7	24.3	109.6	5.2
11月 2日(月) 一日合計給与量		1388.7	1942	74.4	48.1	315.0	11.5
基 準 量 給 与 率 %							

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	10	3	0.1	0.0	0.8	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
18512	カレーコロッケ 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
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
6136	切干大根煮 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	5	2	0.0	0.0	0.5	0.0
10386	さつま揚げ	8	9	0.9	0.2	1.0	0.2
8011	生しいたけ	8	1	0.2	0.0	0.4	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.4	1	0.1	0.0	0.1	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
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
11月 3日(火) 朝 食 合計給与量		382.4	612	22.7	13.8	102.5	3.4
昼 食							
1083	麻婆丼 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
4032	木綿豆腐	100	73	7.0	4.9	1.5	0.0
11163	豚ひき肉	20	42	3.5	3.4	0.0	0.0
6226	根深ねぎ, 生	8	3	0.1	0.0	0.7	0.0
17069	しょうが, おろし, チューブ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
17076	にんにくおろし, チューブ	1	2	0.0	0.0	0.4	0.0
17004	トウバンジャン	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.1
14002	ごま油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0
17045	淡色辛みそ, 米みそ	2	4	0.3	0.1	0.4	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	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0
17025	だし, 中華	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2034	かたくり粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0.0
6025	グリーンピース, 冷凍	4	3	0.2	0.0	0.7	0.0
6233	スープ はくさい, 生	10	1	0.1	0.0	0.3	0.0
8039	生しいたけ, 菌床	10	3	0.3	0.0	0.6	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
11221	鶏肉の塩こうじ唐揚げ 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

献立明細表 令和 8年11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
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
	ほうれん草のごま和え						
6267	ほうれんそう, 生	25	5	0.6	0.1	0.8	0.0
6291	りょくとうもやし, 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
	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
11月 3日(火) 昼 食 合計給与量		475.6	703	33.4	28.5	82.1	2.9
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
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
	さわらの青のりパン粉焼き						
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
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
9001	あおさ, 素干し	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.0
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
	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	みりん風味調味料	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
	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
14002	ごま油	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

献立明細表 令和 8年11月 3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
15503	プリン	40	44	0.3	1.6	7.2	0.0
6508	漬物	5	4	0.1	0.0	0.8	0.2
11月 3日(火) 夕 食 合計給与量		473.8	659	27.3	17.8	102.9	4.3
11月 3日(火) 一日合計給与量		1331.8	1974	83.4	60.1	287.5	10.6
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年11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
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	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
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
6061	魚肉ソーセージとキャベツのソテー キャベツ, 生	40	9	0.5	0.0	2.1	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
6245	青ピーマン, 生	6	1	0.1	0.0	0.3	0.0
10388	魚肉ソーセージ	8	13	0.9	0.6	1.0	0.2
14006	調合油	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	2	1	0.1	0.0	0.1	0.3
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
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
11月 4日(水) 朝 食 合計給与量		359.4	577	23.8	17.4	84.3	4.0
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	10	3	0.1	0.0	0.8	0.0
8001	えのきたけ	10	3	0.3	0.0	0.8	0.0
1503	花麴	2	8	0.6	0.1	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
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
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	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
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

献立明細表 令和 8年11月 4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
7148	フルーツ(りんご) りんご	40	21	0.0	0.1	6.2	0.0
11月 4日(水) 昼 食 合計給与量		377.0	637	19.5	19.1	103.2	3.2
夕 食							
1083	ご飯 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
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
	ハニーマスタードチキン						
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
17138	料理酒	1.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0
17060	からし, 粒入りマスタード	3	7	0.2	0.5	0.4	0.1
3022	はちみつ	6	20	0.0	0.0	4.9	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	ほうれんそう, 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
6178	スイートコーン, カーネル, 冷凍	5	5	0.1	0.1	1.0	0.0
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
	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
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
	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
11月 4日(水) 夕 食 合計給与量		531.8	723	33.8	22.2	103.9	4.2
11月 4日(水) 一日合計給与量		1268.2	1937	77.1	58.7	291.4	11.4
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年11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
朝 食							
1083	ご飯 米, 精白米	75	257	4.6	0.7	58.2	0.0
8021	みそ汁 なめこ, ゆで	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
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	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	カレー風味スパゲティサラダ 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	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
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
11月 5日(木) 朝 食 合計給与量		326.9	594	23.0	19.5	86.1	2.8
昼 食							
1039	あんかけうどん うどん, ゆで	140	133	3.6	0.6	30.2	0.4
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
6226	根深ねぎ, 生	5	2	0.1	0.0	0.4	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
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
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	小松菜の海苔和え こまつな, 生	20	3	0.3	0.0	0.5	0.0
6291	りょくとうもやし, 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
8001	えのきたけ	8	3	0.2	0.0	0.6	0.0
9501	刻み海苔	0.5	1	0.2	0.0	0.2	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	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
17028	だし, 顆粒風味調味料	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.1

献立明細表 令和 8年11月 5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
15501	ぶどうゼリー	75	52	0.1	0.1	14.0	0.0
11月 5日(木) 昼 食 合計給与量		513.3	633	18.3	11.9	111.8	3.3
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
6033	オクラ, ゆで	10	3	0.2	0.0	0.8	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
	豚肉のスタミナ炒め						
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	15	5	0.2	0.0	1.3	0.0
6207	にら, 生	5	1	0.1	0.0	0.2	0.0
14006	調合油	1.5	13	0.0	1.5	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
17502	焼肉のたれ	15	21	0.8	0.2	4.0	1.3
	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
	鶏ささみの中華和え						
11229	ささ身, ゆで, 若鶏	15	18	4.4	0.2	0.0	0.0
6061	キャベツ, 生	12	3	0.1	0.0	0.6	0.0
6065	きゅうり, 生	7	1	0.1	0.0	0.2	0.0
6291	りよくとうもやし, 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
17506	中華ドレッシング	6	6	0.2	0.1	1.0	0.4
	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	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(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
11月 5日(木) タ 食 合計給与量		523.0	654	36.9	14.3	101.0	5.0
11月 5日(木) 一日合計給与量		1363.2	1881	78.2	45.7	298.9	11.1
基 準 量 給 与 率 %							

献立明細表 令和 8年11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
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
18007	牛肉コロッケ 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
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
1115	ビーフンサラダ ビーフン	5	18	0.4	0.1	4.0	0.0
6061	キャベツ, 生	20	5	0.2	0.0	1.0	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
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
10091	かつお節	0.9	3	0.7	0.0	0.0	0.0
17015	穀物酢	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0
17008	うすくちしょうゆ	2.5	2	0.1	0.0	0.1	0.4
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0
14002	ごま油	0.5	4	0.0	0.5	0.0	0.0
5503	ごま, いり(白)	1	6	0.2	0.5	0.2	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
11月 6日(金) 朝 食 合計給与量		406.4	639	24.0	16.6	101.8	2.9
昼 食							
1083	ビビンバ風丼 米, 精白米	80	274	4.9	0.7	62.1	0.0
11163	豚ひき肉	45	94	8.0	7.7	0.0	0.0
14006	調合油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
17502	焼肉のたれ	10	14	0.6	0.1	2.7	0.9
6267	ほうれんそう, 生	30	5	0.7	0.1	0.9	0.0
17030	めんつゆ, 三倍濃厚	2	2	0.1	0.0	0.4	0.2
6291	りょくとうもやし, 生	30	5	0.5	0.0	0.7	0.0
14002	ごま油	1.5	13	0.0	1.5	0.0	0.0
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
5503	ごま, いり(白)	0.2	1	0.0	0.1	0.0	0.0
6212	にんじん, 皮つき, 生	10	4	0.1	0.0	0.9	0.0
17015	穀物酢	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0
3003	車糖, 上白糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0
6061	スープ 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
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
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	7	0.4	0.0	1.6	0.0

献立明細表 令和 8年11月 6日 金曜日 [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
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
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
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
11月 6日(金) 昼 食 合計給与量		457.4	698	22.9	23.3	105.7	3.7
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
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
	赤魚のねぎみそ焼き						
10030	あかうお, 生, 切り身	70	67	12.0	2.4	0.1	0.1
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
	切干大根のブルコギ風						
6136	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	15	35	2.9	2.4	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
	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
	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
11月 6日(金) 夕 食 合計給与量		521.8	623	25.6	8.9	98.6	3.3
11月 6日(金) 一日合計給与量		1385.6	1960	72.5	48.8	306.1	9.9
基 準 量 給 与 率 %							