



# 県青少年研修センター献立表 9.10月



区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	ごはん さわらの照り焼き キャベツソテー ポテトサラダ 牛乳 みそ汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ハムソテー スパゲティサラダ 牛乳 みそ汁 ふりかけ	ごはん オムレツ ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳 みそ汁 ふりかけ	ごはん ウインナー アスパラソテー マカロニサラダ 牛乳 みそ汁 ふりかけ	ごはん オムレツ ハムソテー ブロッコリー 牛乳 みそ汁 ふりかけ	ごはん ミニハンバーグ 玉子焼き ポテトサラダ 牛乳 みそ汁 ふりかけ	ごはん さばの塩焼き ベーコンソテー スパゲティサラダ 牛乳 みそ汁 ふりかけ
昼食	ごはん メンチカツ ブロッコリー 鶏塩だしやきそば 彩りサラダ 中華スープ	ごはん 彩り野菜 コロケ いんげんソテー 春雨マヨ和え コンソメスープ	ごはん 豚肉と筍の中華炒め ミニウインナードッグ スナップエンドウ レタスサラダ みそ汁	ごはん 白身フライ しゅうまい サラダ きんぴらごぼう みそ汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ やきそば レタス ごぼうの炒め煮 中華スープ	ごはん ほきの天ぷら スパゲティソテー キャベツ ミートボールケチャップ煮 みそ汁	ごはん チキンカツ 蓮根きんぴら ブロッコリー フレッシュサラダ みそ汁
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトフライ コーンサラダ 切干大根煮 みそ汁 りんごゼリー	ごはん 鶏の竜田揚げ キャベツサラダ ブロッコリー ひじき煮 みそ汁 プリン	ごはん ハンバーグ カットコーン サラダ 大根のべっこう煮 中華スープ ももゼリー	ごはん 鶏の香味焼き ビーフソテー レタスサラダ もやしのナムル みそ汁 ヨーグルト	ごはん ホきの竜田揚げ 肉野菜炒め スナップエンドウ 春雨中華和え みそ汁 りんごゼリー	ごはん 豚肉のガーリック炒め 土佐煮 カットコーン レタスサラダ みそ汁 オレンジゼリー	ポークカレーライス オニオンリング サラダ ヨーグルト
摂取量	エネルギー：2387 kcal タンパク質： 56.1 g 脂質： 119.4 g 炭水化物： 265.9 g 塩分： 9.5 g	エネルギー：1782 kcal タンパク質： 53.6 g 脂質： 61.7 g 炭水化物： 248.8 g 塩分： 9.4 g	エネルギー：1979 kcal タンパク質： 64.2 g 脂質： 75.7 g 炭水化物： 249.9 g 塩分： 11.6 g	エネルギー：2105 kcal タンパク質： 64.0 g 脂質： 93.5 g 炭水化物： 262.4 g 塩分： 12.2 g	エネルギー：1842 kcal タンパク質： 69.3 g 脂質： 63.1 g 炭水化物： 257.7 g 塩分： 10.4 g	エネルギー：1943 kcal タンパク質： 73.2 g 脂質： 73.3 g 炭水化物： 259.4 g 塩分： 11.3 g	エネルギー：2272 kcal タンパク質： 72.0 g 脂質： 99.3 g 炭水化物： 274.7 g 塩分： 11.9 g

令和 6年9.10月

献立表

月曜日

朝食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
さわら照り焼き	さわら 醤油	大豆	小麦			
キャベツソテー	キャベツ					
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵	乳	大豆	りんご	さけ
味噌汁	みそ	小麦	鶏	ゼラチン		
牛乳	牛乳	大豆	小麦			
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

月曜日

昼食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
メンチカツ	メンチカツ	鶏卵	豚	牛	小麦	大豆
とんかつソース	とんかつソース	小麦	大豆	りんご	牛	
ブロッコリー	ブロッコリー 塩					
鶏塩だしやきそば	鶏塩だしやきそば	小麦	卵	乳	大豆	鶏
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏	小麦	大豆		
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま	大豆	小麦	鶏	豚

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

月曜日

夕食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油	豚	小麦	大豆		
ポテトフライ	ポテトフライ 塩	大豆				
コーンサラダ	和風ドレッシング	小麦	大豆	鶏		
切干大根煮	切干大根煮	小麦	さば	大豆		
味噌汁	みそ	小麦	大豆			
りんごゼリー	青りんごゼリー	りんご				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

火曜日

朝食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ ケチャップ	卵	大豆	小麦	乳	
ハムソテー	ハム	豚				
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	小麦	卵	大豆		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

火曜日

昼食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
彩り野菜	キャベツ ハム 和風ドレッシング	豚	大豆	卵	乳	鶏
コロッケ	コロッケ	小麦	牛	大豆	小麦	乳 卵
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛		
インゲンソテー	いんげん	大豆	小麦			
春雨マヨ和え	春雨 マヨネーズ 醤油	小麦	卵	大豆		
コンソメスープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦	大豆	鶏	豚	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性のある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

火曜日

夕食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
鶏の竜田揚げ	鶏肉 醤油 片栗粉	小麦	大豆	鶏		
キャベツサラダ	キャベツ 和風ドレッシング	鶏	小麦	大豆		
ブロッコリー	ブロッコリー					
ひじき煮	ひじき煮	小麦	さば	大豆		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
プリン	プリン	乳	卵	大豆	くるみ	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

水曜日

朝食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵	大豆	小麦		
ベーコンソテー	ベーコン	豚 鶏	大豆	卵	乳	小麦
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳	大豆	
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

水曜日

昼食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
豚肉と筍の中華炒め	豚肉 たけのこ	小麦	大豆	鶏	豚	
ミニウインナードッグ	ミニウインナードッグ	小麦	卵	鶏	豚	大豆
スナックエンドウ	スナックエンドウ 食塩					
レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

水曜日

夕食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
ハンバーグ	やわらかハンバーグ ケチャップ	牛	鶏	乳	大豆	小麦
カットコーン	カットコーン					
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
大根のべっこう煮	大根 醤油	小麦	大豆			
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま	大豆	小麦	鶏	豚
ももゼリー	ももゼリー	もも				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

木曜日

朝食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
ウインナー	ウインナー	小麦	鶏	豚	大豆	
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう					
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳	大豆	
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

木曜日

昼食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
白身フライ	白身フライ	大豆	小麦			
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛		
しゅうまい	しゅうまい	豚	鶏	大豆	乳	卵
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
キンピラゴボウ	きんぴらごぼう	ごま	小麦	大豆		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

木曜日

夕食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
鶏の香味焼き	鶏 しょうゆ	鶏	小麦	大豆		
ビーフンソテー	ビーフン 豚肉 醤油	豚	大豆	小麦		
レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
もやしのナムル	もやし 醤油 ガラスープ ごま油	大豆	小麦	鶏	ごま	豚
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
ヨーグルト		乳				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

金曜日

朝食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵	大豆	小		
ハムソテー	ハム	豚				
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩 マヨネーズ	卵	大豆			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

金曜日

昼食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油 にんにく しょうが 小麦 片栗粉	小麦	大豆	鶏		
やきそば	やきそば	小麦	豚	鶏	もも	りんご
レタス	レタス 和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
ごぼうの炒め煮	ささがきごぼう こんにゃく	小麦	大豆			
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま	大豆	小麦	鶏	豚

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

金曜日

夕食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
ホキの竜田揚げ	ホキ 醤油 片栗粉	小麦	大豆			
肉野菜炒め	豚肉 キャベツ 鶏ガラ	豚	鶏	大豆	小麦	
スナックエンドウ	スナックエンドウ 食塩					
春雨中華和え	春雨 きゅうり	大豆	小麦	ごま		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
りんごゼリー	青りんごゼリー	りんご				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

土曜日

朝食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
ミニハンバーグ	ハンバーグ ケチャップ	小麦	卵	乳	大豆	豚
玉子焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆		
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵	乳	大豆	りんご	さけ
味噌汁	みそ	小麦	鶏	ゼラチン		
牛乳	牛乳	大豆	小麦			
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

土曜日

昼食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
ホキの天ぷら	ホキ 天ぷら粉	小麦	卵	乳	大豆	
スパゲティソテー	スパゲティ	小麦				
キャベツ	キャベツ 和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
ミートボールケチャップ煮	やわらか肉団子 ケチャップ	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆
味噌汁	みそ	大豆	小麦	ごま		

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

土曜日

夕食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
豚肉のガーリック炒め	豚肉 しょうゆ	豚	小麦	大豆		
土佐煮	たけのこの土佐煮	小麦	大豆			
カットコーン	カットコーン					
レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
オレンジゼリー		オレンジ				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

日曜日

朝食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	ごはん					
さばの塩焼き	さば 塩	さば				
ベーコンソテー	ベーコン	豚	大豆	卵	乳	
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	小麦	卵	大豆		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ		乳	大豆	小麦	ごま	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

献立表

日曜日

昼食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ごはん	米					
チキンカツ	やわらかチキンカツ	小麦	卵	乳	大豆	鶏
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛		
れんこんきんぴら	きんぴられんこん	大豆	小麦	ごま	さけ	
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩					
フレッシュサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年9.10月

### 献立表

日曜日

夕食

メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示				
ポークカレーライス	米	小麦	大豆	鶏	豚	やまいも
オニオンリング	オニオンリング	大豆	小麦	乳	卵	
サラダ	和風ドレッシング	大豆	小麦	鶏		
ヨーグルト	ヨーグルト	乳				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性のある物質です。)

令和 6年9.10月		献立表	お弁当				
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ごはん							
鶏肉の唐揚げ	鶏肉 にんにく 醤油 生姜 料理酒 片栗粉	鶏	大豆	小麦			
塩さば	さば 塩	さば					
ミートボール	やわらか肉団子	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
卵焼き	厚焼玉子	乳	豚	ごま			
スパゲティ	スパゲティ 塩こしょう	卵	小麦	大豆			
ごま和え	ごま和えの素	小麦					
漬物	つぼ漬け	ごま	乳	小麦	さば	大豆	
		鶏					
		小麦	大豆	ごま			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

# 献立表 (野外)

## 昼食・夕食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
ごはん	白米	
カレー	豚肉 玉ねぎ ジャガイモ 人参 カレールー	小麦 大豆 鶏 豚 やまいも
漬物 (福神漬け)	福神漬け	小麦 大豆
バナナ	バナナ	バナナ
(オレンジ)	オレンジ	オレンジ
牛乳	牛乳	乳
(ジュース)	ジュース	※オレンジ・リンゴ使用の場合があります

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

# 野外炊事

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
<b>炊き込みご飯・豚汁</b>	白米	
	炊き込みご飯の素	小麦 大豆 鶏
	豚肉	豚
	こんにゃく	
	ごぼう	
	にんじん	
	じゃがいも	
	だいこん	
	はねぎ	
	油揚げ	大豆
	麦みそ	小麦 大豆
	だしの素	
	オレンジ	オレンジ
	つぼ漬け	大豆 小麦

# 献立表 (野外)

## 朝食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
パン	小麦 牛乳 鶏肉	小麦 乳 卵
ロングウインナー	ウインナー (豚肉)	卵 乳 大豆 豚 鶏 牛
ケチャップ	ケチャップ	
デザート	りんごゼリー	りんご
牛乳	牛乳	乳
(ジュース)	ジュース	※オレンジ・リンゴ使用の場合があります

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

# 献立表 (野外)

朝食 (和食)

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
米		
玉ねぎ・深ねぎ		
油揚げ		大豆
麦みそ		大豆 小麦
だしの素		
卵焼き		卵 小麦 大豆
バナナ		バナナ
(オレンジ)		オレンジ
味付のり		(えび・かに)
ヨーグルト		乳

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。