



# 県青少年研修センター献立表

## 3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						
	しゅうまい	卵焼き	ミートボール	ウインナー	スクランブルエッグ	ぶりの照り焼き	オムレツ
	きんぴらごぼう	ほうれん草の炒め	ほうれん草のお浸し	アスパラソテー	ベーコンソテー	ごぼうサラダ	マカロニサラダ
	小松菜のお浸し	ゆかり和え	もやしのソテー	ゆかり和え	ほうれん草お浸し	ウインナー	いんげんソテー
	フルーツジュース	フルーツジュース	牛乳	フルーツジュース	牛乳	牛乳	フルーツジュース
	みそ汁						
	ふりかけ						
	ごはん						
昼食	彩り野菜	照り焼きチキン	白身魚フライ	鶏肉の唐揚げ	チキンカツ	豚肉のガーリック炒め	プルコギ風
	コロケ	オニオンリングフライ	里芋のそぼろ煮	土佐煮	里芋のごま味噌煮	さつま芋揚げ	ミニウインナードッグ
	きのこソテー	スパサラ	アスパラソテー	ポテトサラダ	スナップエンドウ	スナップエンドウ	もやしのナムル
	春雨マヨ和え	グリーンサラダ	キャベツサラダ	彩りサラダ	春雨サラダ	スパゲティサラダ	コーンサラダ
	コンソメスープ	野菜スープ	みそ汁	みそ汁	中華スープ	味噌汁	みそ汁
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	カレーライス
夕食	鶏の香味焼き	アジの南蛮漬け	回鍋肉	豚肉のしょうが焼き	ハンバーグ	ホキ竜田揚げ	メンチカツ
	厚揚げのピリ辛炒め	ちくわとこんにゃくの甘辛煮	さつまいも天	いんげんソテー	ナポリタン	やきそば	サラダ
	ブロッコリー	いんげんソテー	ブロッコリー	コーンサラダ	ポテトフライ	ブロッコリーソテー	りんごゼリー
	フレッシュサラダ	キャベツサラダ	オニオンサラダ	きゅうりの酢の物	サラダ	キャベツサラダ	
	中華スープ	みそ汁	味噌汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	りんごゼリー	りんごゼリー	りんごゼリー	りんごゼリー	りんごゼリー	りんごゼリー	
	エネルギー 1634 kcal	エネルギー 1813 kcal	エネルギー 1887 kcal	エネルギー 1894 kcal	エネルギー 1946 kcal	エネルギー 2106 kcal	エネルギー 2474 kcal
タンパク質 48.5 g	タンパク質 64.2 g	タンパク質 61.9 g	タンパク質 55.3 g	タンパク質 63.0 g	タンパク質 78.3 g	タンパク質 61.5 g	
脂質 52.7 g	脂質 67.2 g	脂質 66.7 g	脂質 83.2 g	脂質 58.8 g	脂質 70.8 g	脂質 68.2 g	
炭水化物 252.9 g	炭水化物 246.4 g	炭水化物 274.0 g	炭水化物 240.5 g	炭水化物 265.0 g	炭水化物 299.8 g	炭水化物 399.1 g	
塩分 8.6 g	塩分 9.7 g	塩分 10.4 g	塩分 9.6 g	塩分 11.7 g	塩分 10.7 g	塩分 9.8 g	

令和 7年3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					
しゅうまい	しゅうまい	豚	鶏	大豆	乳	卵
キンピラごぼう	きんぴらごぼう	小麦	ごま	小麦	大豆	
小松菜のお浸し	小松菜 醤油	大豆	小麦			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
フルーツジュース	りんごジュース	りんご				
ふりかけ	しそふりかけ	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 7年3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					
彩り野菜	キャベツ ハム 和風ドレッシング	豚 小麦	大豆	卵	乳	鶏
コロッケ	コロッケ	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		
きのこソテー	中華だし	小麦	大豆	鶏	豚	
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、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年3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					
鶏の香味焼き	鶏 しょうゆ	鶏	小麦	大豆		
厚揚げのピリ辛炒め	厚揚げ 醤油 豆板醤	大豆	小麦	小麦		
ブロッコリー	ブロッコリー 塩					
フレッシュサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま	大豆	小麦	鶏	豚
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 7年3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					
卵焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆		
ほうれん草の炒め	ほうれん草 コンソメ 塩 こしょう	豚	乳	卵	大豆	
ゆかり和え	ゆかり 醤油	小麦	大豆			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
フルーツジュース	りんごジュース	りんご				
ふりかけ	しそふりかけ	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 7年3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					
照り焼きチキン	鶏 醤油 砂糖	鶏	大豆	小麦		
オニオンリングフライ	オニオンリング	大豆	小麦	乳	卵	
スパサラ	スパゲティサラダ	小麦	卵	大豆		
グリーンサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
野菜スープ	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 7年3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					
アジの南蛮漬け	アジフライ 玉ねぎ 醤油	小麦	大豆			
ちくわとこんにゃくの甘煮	ちくわ こんにゃく 醤油	大豆	小麦	(えび・かに)		
インゲンソテー	いんげん					
キャベツサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
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 7年3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					
ミートボール	やわらか肉団子 ケチャップ みりん	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 醤油	小麦	大豆			
もやしソテー	もやし 醤油	小麦	大豆			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ	しそふりかけ	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 7年3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					
白身フライ	白身フライ	小麦	大豆			
オーロラソース	ケチャップ マヨネーズ	卵	大豆			
里芋のそぼろ煮	里芋 鶏ミンチ 醤油	小麦	大豆	鶏		
アスパラソテー	アスパラ 醤油	小麦	大豆			
キャベツサラダ	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 7年3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					
回鍋肉	豚肉 キャベツ コチジャン 醤油	豚	大豆	小麦		
さつまいも天	さつまいも 天ぷら粉	小麦	卵	大豆	乳	
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩					
オニオンサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
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 7年3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					
ゆかり和え	キャベツ ゆかり 醤油	大豆	小麦			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
フルーツジュース	りんごジュース	りんご				
ふりかけ	しそふりかけ	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 7年3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					
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		
土佐煮	たけのこの土佐煮	小麦	大豆			
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵	乳	大豆	りんご	さけ
彩りサラダ	和風ドレッシング	小麦	鶏	ゼラチン		
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 7年3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					
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油	大豆	小麦	豚		
インゲンソテー	いんげん					
コーンサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
きゅうりの酢の物	きゅうり 錦糸卵	卵	小麦	大豆		
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 7年3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					
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	
ベーコンソテー	ベーコン	豚	大豆	卵	乳	
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 醤油	小麦	大豆			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ	しそふりかけ	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 7年3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					
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		
里芋のごまみそ煮	里芋 みそ みりん	小麦	大豆	ごま		
スナックエンドウ	スナックエンドウ					
春雨サラダ	春雨サラダ	りんご	大豆	ごま	鶏	豚
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 7年3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					
ハンバーグ	やわらかハンバーグ	牛	鶏	乳	大豆	小麦
とんかつソース	とんかつソース	小麦	大豆	牛	りんご	
ナポリタン	スパゲティ ケチャップ コンソメ	小麦	大豆	鶏	豚	
ポテトフライ	ポテトフライ 食塩	大豆				
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			
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 7年3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					
ブリの照り焼き	ぶり 醤油	小麦	大豆			
ごぼうサラダ	ごぼう さらだ	卵	ごま	大豆	小麦	乳
ウィンナー	ウィンナー	小麦	鶏	豚	大豆	
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
牛乳	牛乳	乳				
ふりかけ	しそふりかけ	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 7年3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					
豚肉のガーリック炒め	豚肉 しょうゆ	豚	小麦	大豆		
さつまいも揚げ	さつまいも 片栗粉					
スナックエンドウ	スナックエンドウ 食塩					
スパサラ	スパゲティサラダ	小麦	卵	大豆		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性のある物質です。)

令和 7年3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					
ホキの竜田揚げ	ホキ 醤油 片栗粉	小麦	大豆			
やきそば	やきそば	小麦	豚	鶏	もも	りんご
ブロッコリーソテー	ブロッコリー					
キャベツサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
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 7年3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					
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵	大豆	小麦		
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳	大豆	
インゲンソテー	インゲン 醤油	大豆	小麦			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
フルーツジュース	りんごジュース	りんご				
ふりかけ	しそふりかけ	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 7年3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					
プルコギ風	豚肉 玉ねぎ 醤油 ごま油 コチュジャン	豚	大豆	小麦	ごま	
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
もやしのナムル	もやし 醤油 中華だし ごま油	大豆	小麦	鶏	ごま	豚
コーンサラダ	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、混入の可能性のある物質です。)

令和 7年3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				
カレーライス	米	小麦	大豆	鶏	豚	やまいも
メンチカツ	メンチカツ	鶏	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	
サラダ	和風ドレッシング	大豆	小麦	鶏		
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、混入の可能性のある物質です。)

令和 7年3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	卵	小麦	大豆		
スパゲティ	スパゲティ 塩こしょう	小麦				
ごま和え	ごま和えの素	ごま	乳	小麦	さば	大豆
漬物	つぼ漬け	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 じゃがいも 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。