



# 青少年研修センター 3月 献立表



〇〇 献立表 〇〇 [常食]							
	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 卵焼き ウインナー ポテトサラダ ブロッコリー 味噌汁 ふりかけ	ごはん 照り焼ミートボール ウインナー ごぼうサラダ ブロッコリー 味噌汁 ふりかけ	ごはん シュウマイ ウインナー 金平ごぼう 小松菜のお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん 卵焼き ウインナー れんこん金平 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ウインナー 野菜ベーコンいため ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	ごはん サバの塩焼き ウインナー ごぼうサラダ アスパラソテー 味噌汁 ふりかけ	ごはん オムレツ ウインナー スパゲティサラダ ブロッコリー 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 白身魚フライ アスパラソテー サラダ 筑前煮 味噌汁	ごはん チキンカツ サラダ ブロッコリー ひじき煮 中華スープ	ごはん 彩り野菜 コロッケ やきそば 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ スナップエンドウ 彩りサラダ 土佐煮 味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパソテー サラダ 切干大根煮 味噌汁	ごはん 豚肉のガーリック炒め 餃子 ブロッコリー サラダ 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 春巻き サラダ 土佐煮 味噌汁
夕食	ごはん とんかつ サラダ やきそば 厚揚げのピリ辛炒め 中華スープ	ごはん ハンバーグ スパソテー サラダ ポテトフライ 味噌汁	ごはん アジフライ サラダ マカロニサラダ 大学芋 味噌汁	ごはん プルコギ風 フライドポテト サラダ もやしのナムル 味噌汁	ごはん 白身フライ いんげんソテー サラダ こんにゃくの甘辛煮 味噌汁	ごはん 鶏の竜田揚げ やきそば サラダ ロールキャベツのコンソメ煮 味噌汁	カレーライス サラダ メンチカツ ゼリー
摂取量	エネルギー : 2273 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 56.1 g 炭水化物 : 384.9 g 塩分 : 11.5 g	エネルギー : 2499 kcal 蛋白質 : 68.2 g 脂質 : 63.5 g 炭水化物 : 388.5 g 塩分 : 13.3 g	エネルギー : 2720 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 80.4 g 炭水化物 : 415.6 g 塩分 : 11.7 g	エネルギー : 2235 kcal 蛋白質 : 66.5 g 脂質 : 59.6 g 炭水化物 : 367.8 g 塩分 : 10.7 g	エネルギー : 2500 kcal 蛋白質 : 68.7 g 脂質 : 80.3 g 炭水化物 : 369.5 g 塩分 : 11.5 g	エネルギー : 2481 kcal 蛋白質 : 77.6 g 脂質 : 75.0 g 炭水化物 : 380.3 g 塩分 : 13.2 g	エネルギー : 2332 kcal 蛋白質 : 108.1 g 脂質 : 59.0 g 炭水化物 : 392.8 g 塩分 : 12.3 g

令和 8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					
玉子焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆		
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚		
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵	乳	大豆	りんご	さけ
		小麦	鶏	ゼラチン		
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩					
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
ふりかけ	しそふりかけ	乳	大豆	小麦	ごま	
		(えび・かに)				

(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 8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					
白身フライ	白身フライ	小麦	大豆			
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛		
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう					
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
筑前煮	筑前煮	小麦	大豆	鶏	さば	
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 8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					
とんかつ	とんかつ	豚	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	しそドレッシング	大豆	小麦			
やきそば	やきそば	小麦	豚	鶏	もも	りんご
		大豆	えび	(かに・卵・乳)		
厚揚げのピリ辛炒め	厚揚げ 醤油 豆板醤	大豆	小麦	小麦		
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 8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					
照り焼きミートボール	やわらか肉団子 醤油 みりん	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆
	酒	乳	豚	ごま		
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚		
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵	ごま	大豆	小麦	乳
ブロッコリー	ゆかり 醤油	小麦	大豆			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
ふりかけ	しそふりかけ	乳	大豆	小麦	ごま	
		(えび・かに)				

(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 8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					
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		
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩					
ひじき煮	ひじき煮	小麦	さば	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 8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					
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	
スパソテー	スパゲティ コンソメ	小麦	大豆	鶏	豚	
	塩 こしょう					
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
ポテトフライ	ポテトフライ 食塩	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 8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					
シュウマイ	しゅうまい インナー	豚	鶏	大豆	乳	卵
		小麦				
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚		
きんぴらごぼう	金平ごぼう	ごま	小麦	大豆		
小松菜お浸し	小松菜 醤油	大豆	小麦			
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
ふりかけ	しそふりかけ	乳	大豆	小麦	ごま	
		(えび・かに)				

(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 8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					
彩り野菜	キャベツ	大豆	小麦			
	しそドレッシング					
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		
やきそば	やきそば	小麦	豚	鶏	もも	りんご
		大豆	えび	(かに・卵・乳)		
春雨サラダ	春雨サラダ	ごま	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 8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				
アジフライ	アジフライ	小麦	大豆		
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦		
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳	大豆
大学芋	中華ポテト	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 8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						
卵焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆			
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚			
れんこんきんぴら	れんこんきんぴら	ごま	小麦	大豆	さけ		
ほうれん草お浸し	ほうれん草 醤油	大豆	小麦				
味噌汁	みそ	大豆	小麦				
ふりかけ	しそふりかけ	乳	大豆	小麦	ごま		
		(えび・かに)					

(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 8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	小麦	大豆	鶏		
スナックエンドウ	スナックエンドウ					
彩りサラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
土佐煮	たけのこの土佐煮	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 8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					
プルコギ風	豚肉 玉ねぎ 醤油 ごま油	豚	大豆	小麦	ごま	
	コチュジャン					
フライドポテト	ポテトフライ 食塩	大豆				
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
もやしナムル	もやし 醤油 中華だし	大豆	小麦	鶏	ごま	豚
	ごま油					
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 8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	卵	大豆	小麦	乳	
	ケチャップ					
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚		
野菜ベーコンいため	ベーコン	豚	大豆	卵	乳	鶏
	コンソメ					
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵	乳	大豆	りんご	さけ
		小麦	鶏	ゼラチン		
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
ふりかけ	しそふりかけ	乳	大豆	小麦	ごま	
		(えび・かに)				

(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 8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					
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ 醤油	大豆	小麦	豚		
スパンテー	スパゲティ コンソメ	小麦	大豆	鶏	豚	
	塩 こしょう					
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
切干大根煮	切干大根煮	小麦	ごま	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 8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				
白身フライ	白身フライ	小麦	大豆		
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛	りんご
インゲンソテー	いんげん				
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦		
こんにゃく甘辛煮	こんにゃく 大豆	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 8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					
さばの塩焼き	サバ 塩	サバ				
ウィンナー	ウィンナー	乳	牛	豚		
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵	ごま	大豆	小麦	乳
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう					
味噌汁	みそ	大豆	小麦			
ふりかけ	しそふりかけ	乳	大豆	小麦	ごま	
		(えび・かに)				

(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 8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		
餃子	餃子	小麦	卵	鶏	豚	大豆
		ごま	ゼラチン	(卵・乳)		
ブロッコリー	ブロッコリー					
	食塩					
サラダ	しそドレッシング	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 8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					
鶏の竜田揚げ	鶏肉 醤油 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
		大豆	えび	(かに・卵・乳)		
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦		
ロールキャベツのコンソメ煮	ロールキャベツ	小麦	大豆	豚		
	コンソメ	(卵・乳・えび)				
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 8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			
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚			
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳	大豆		
ブロッコリー	ブロッコリー						
味噌汁	みそ	大豆	小麦				
ふりかけ	しそふりかけ	乳	大豆	小麦	ごま		
		(えび・かに)					

(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 8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					
照り焼きチキン	ミニチキン	鶏	大豆	小麦		
春巻	春巻	小麦	鶏	大豆	ごま	豚
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
土佐煮	たけのこの土佐煮	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 8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
		卵				
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	しそドレッシング	大豆	小麦			
ゼリー	りんごゼリー	りんご	(小麦・卵・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 8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	ごはん						
チキンカツ	やわらかチキンカツ	小麦	卵	乳	大豆	鶏	
鯖塩焼き	鯖	さば	大豆				
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚			
ブロッコリー	ブロッコリー 塩	卵	小麦	大豆			
スパンテー	スパゲティ コンソメ	小麦	大豆	鶏	豚		
	塩こしょう						
小松菜お浸し	小松菜 醤油	大豆	小麦				
金平ごぼう	きんぴらごぼう	ごま	小麦	大豆			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)