



青少年研修センター7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 しゅうまい ウインナー きんぴらごぼう 小松菜お浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん 卵焼き ウインナー れんこんの金平 ほうれんそうお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ベーコン 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	ごはん ミートボール照り焼き 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 しゅうまい ウインナー きんぴらごぼう 小松菜お浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん 卵焼き ウインナー れんこんの金平 ほうれんそうお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ベーコン 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 豚肉のガーリック炒め サラダ ぎょうざ ひじき煮 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 ひじき煮 味噌汁	ごはん 彩り野菜 コロッケ スパソテー 土佐煮 味噌汁	ごはん 豚肉のガーリック炒め サラダ ぎょうざ ひじき煮 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 ひじき煮 味噌汁
夕食	ごはん ハンバーグ スパソテー サラダ 春雨サラダ 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 とんかつ サラダ やきそば 切干大根煮 中華スープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 春巻き サラダ 中華スープ	ごはん ハンバーグ スパソテー サラダ 春雨サラダ 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 とんかつ サラダ やきそば 切干大根煮 中華スープ
摂取量	エネルギー : 2462 kcal 蛋白質 : 72.5 g 脂質 : 62.9 g 炭水化物 : 386.4 g 塩分 : 12.8 g	エネルギー : 2606 kcal 蛋白質 : 71.2 g 脂質 : 86.6 g 炭水化物 : 393.8 g 塩分 : 10.9 g	エネルギー : 2249 kcal 蛋白質 : 52.7 g 脂質 : 51.6 g 炭水化物 : 384.6 g 塩分 : 10.8 g	エネルギー : 2504 kcal 蛋白質 : 59.9 g 脂質 : 81.6 g 炭水化物 : 390.1 g 塩分 : 11.5 g	エネルギー : 2462 kcal 蛋白質 : 72.5 g 脂質 : 62.9 g 炭水化物 : 386.4 g 塩分 : 12.8 g	エネルギー : 2606 kcal 蛋白質 : 71.2 g 脂質 : 86.6 g 炭水化物 : 393.8 g 塩分 : 10.9 g	エネルギー : 2249 kcal 蛋白質 : 52.7 g 脂質 : 51.6 g 炭水化物 : 384.6 g 塩分 : 10.8 g

令和 8年7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					
シュウマイ	しゅうまい	豚	鶏	大豆	乳	卵
		小麦	ごま			
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7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					
豚肉のガーリック炒め	豚肉 醤油	豚	小麦	大豆		
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
餃子	餃子	小麦	卵	鶏	豚	大豆
		ごま	ゼラチン	(卵・乳)		
ひじき煮	ひじき煮	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7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					
ハンバーグ	やわらかハンバーグ	牛	鶏	乳	大豆	小麦
		卵	豚			
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			
春雨サラダ	春雨サラダ	ごま	大豆	小麦		
		(えび・かに)				
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7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	さば	
ウィンナー	ウィンナー	乳	牛	豚		
れんこん金平	れんこんきんぴら	小麦	大豆	ごま	さけ	
ほうれん草お浸し	ほうれんそうお浸し	大豆	小麦	鶏	(乳)	
	ほうれん草 醤油					
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7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					
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、混入の可能性のある物質です。)

令和 8年7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						
アジフライ	アジフライ		小麦	大豆			
ウスターソース	ウスターソース		小麦	大豆	牛		
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、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年7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					
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					
ベーコン	ベーコン	卵	乳	大豆	豚	
野菜炒め	キャベツ					
	塩 こしょう					
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7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			
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛		
いんげんソテー	いんげん					
	塩 こしょう					
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
ひじき煮	ひじき煮	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7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					
とんかつ	とんかつ	豚	大豆	小麦		
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)		
切干大根煮	切干大根煮	大豆	小麦	ごま		
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7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					
ミートボール照り焼き	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	魚介類	
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
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7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					
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		
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					
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7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 醤油	大豆	小麦	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		
春巻き	春巻き	小麦	鶏	大豆	ごま	豚
サラダ	しそドレッシング	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

(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7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					
シュウマイ	しゅうまい	豚	鶏	大豆	乳	卵
		小麦	ごま			
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7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					
豚肉のガーリック炒め	豚肉 醤油	豚	小麦	大豆		
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
餃子	餃子	小麦	卵	鶏	豚	大豆
		ごま	ゼラチン	(卵・乳)		
ひじき煮	ひじき煮	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7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
		卵	豚			
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			
春雨サラダ	春雨サラダ	ごま	大豆	小麦		
		(えび・かに)				
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7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					
卵焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆	さば	
ウインナー	ウインナー	乳	牛	豚		
れんこん金平	れんこんきんぴら	小麦	大豆	ごま	さけ	
ほうれん草お浸し	ほうれんそうお浸し	大豆	小麦	鶏	(乳)	
	ほうれん草 醤油					
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7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					
ブルコギ風	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、混入の可能性のある物質です。)

令和 8年7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						
アジフライ	アジフライ		小麦	大豆			
ウスターソース	ウスターソース		小麦	大豆	牛		
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、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年7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	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					
ベーコン	ベーコン	卵	乳	大豆	豚	
野菜炒め	キャベツ					
	塩 こしょう					
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7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				
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	
いんげんソテー	いんげん				
	塩 こしょう				
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦		
ひじき煮	ひじき煮	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7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				
ごはん	米					
とんかつ	とんかつ	豚	大豆	小麦		
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)		
切干大根煮	切干大根煮	大豆	小麦	ごま		
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7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					
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						
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。)