



青少年研修センター 8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 スパゲティサラダ 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 スパゲティサラダ 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 チキン南蛮 サラダ 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 : 2480 kcal 蛋白質 : 74.5 g 脂 質 : 62.7 g 炭水化物 : 387.9 g 塩 分 : 12.4 g	エネルギー : 2689 kcal 蛋白質 : 74.4 g 脂 質 : 93.8 g 炭水化物 : 396.4 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 : 2766 kcal 蛋白質 : 758.2 g 脂 質 : 102.6 g 炭水化物 : 391.7 g 塩 分 : 12.7 g	エネルギー : 2480 kcal 蛋白質 : 74.5 g 脂 質 : 62.7 g 炭水化物 : 387.9 g 塩 分 : 12.4 g	エネルギー : 2689 kcal 蛋白質 : 74.4 g 脂 質 : 93.8 g 炭水化物 : 396.4 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8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			
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	卵	小麦	大豆	乳		
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8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8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8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8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、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年8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8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8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8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	乳		
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8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						
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	魚介類		
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8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						
チキン南蛮	チキン南蛮	豚	小麦	大豆	乳	卵	
	タルタルソース						
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦				
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛			
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						
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8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8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			
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	卵	小麦	大豆	乳		
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8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8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、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年8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8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						
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8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8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8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8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	乳		
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8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							
スパソテー	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。)