



青少年研修センター 10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 ごぼうサラダ ほうれんそうお浸し 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 ごぼうサラダ 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 ウインナー 野菜炒め ポテトサラダ 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 ごぼうサラダ ほうれんそうお浸し 味噌汁 ふりかけ
昼食	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 アジフライ サラダ やきそば 切干大根煮 中華スープ	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 アジフライ サラダ やきそば 切干大根煮 中華スープ	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 アジフライ サラダ やきそば 切干大根煮 中華スープ	ごはん 彩り野菜 コロッケ スパソテー 土佐煮 味噌汁
夕食	ごはん 鶏のから揚げ サラダ マカロニサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ サラダ マカロニサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ サラダ マカロニサラダ ひじき煮 味噌汁
摂取量	エネルギー : 2393 kcal 蛋白質 : 63.1 g 脂 質 : 64.3 g 炭水化物 : 400.5 g 塩 分 : 11.6 g	エネルギー : 2634 kcal 蛋白質 : 76.3 g 脂 質 : 73.7 g 炭水化物 : 385.8 g 塩 分 : 11.5 g	エネルギー : 2412 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂 質 : 55.2 g 炭水化物 : 403.0 g 塩 分 : 11.9 g	エネルギー : 2615 kcal 蛋白質 : 79.2 g 脂 質 : 82.4 g 炭水化物 : 383.3 g 塩 分 : 11.2 g	エネルギー : 2414 kcal 蛋白質 : 58.2 g 脂 質 : 58.8 g 炭水化物 : 398.1 g 塩 分 : 11.7 g	エネルギー : 2622 kcal 蛋白質 : 74.4 g 脂 質 : 70.9 g 炭水化物 : 390.4 g 塩 分 : 11.0 g	エネルギー : 2405 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂 質 : 67.1 g 炭水化物 : 395.9 g 塩 分 : 12.1 g

令和 8年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						
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						
彩り野菜	しそドレッシング	大豆	小麦				
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						
鶏のから揚げ	鶏肉 醤油	鶏	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		
ひじき煮	ひじき煮	小麦	大豆	(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						
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			
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵	ごま	大豆	小麦	乳	
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						
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				
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						
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		
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				
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						
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						
彩り野菜	しそドレッシング	大豆	小麦				
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	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		
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				
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						
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			
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵	ごま	大豆	小麦	乳	
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						
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				
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						
鶏のから揚げ	鶏肉 醤油	鶏	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		
ひじき煮	ひじき煮	小麦	大豆	(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						
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						
彩り野菜	しそドレッシング	大豆	小麦				
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						
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		
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				
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						
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						
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				
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						
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		
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				
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	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			
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵	ごま	大豆	小麦	乳	
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						
彩り野菜	しそドレッシング	大豆	小麦				
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					
ごはん	米						
鶏のから揚げ	鶏肉 醤油	鶏	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		
ひじき煮	ひじき煮	小麦	大豆	(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	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。)