



青少年研修センター 11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 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	ごはん 卵焼き ウインナー きんぴらごぼう ポテトサラダ 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	ごはん 卵焼き ウインナー きんぴらごぼう ポテトサラダ 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 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	ごはん 卵焼き ウインナー きんぴらごぼう ポテトサラダ 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 ミートボール照り焼き 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 ミートボール照り焼き 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 ミートボール照り焼き 味噌汁	ごはん 梅しそロールカツ サラダ やきそば ほうれん草お浸し 味噌汁	ごはん 彩り野菜 コロッケ スパソテー ミートボール照り焼き 味噌汁
夕食	ごはん とんかつ サラダ 大学芋 春雨サラダ 中華スープ	カレーライス サラダ メンチカツ	ごはん とんかつ サラダ 大学芋 春雨サラダ 中華スープ	カレーライス サラダ メンチカツ	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 とんかつ サラダ 大学芋 春雨サラダ 中華スープ	カレーライス サラダ メンチカツ
摂取量	エネルギー : 2394 kcal 蛋白質 : 50.4 g 脂 質 : 55.7 g 炭水化物 : 384.2 g 塩 分 : 10.6 g	エネルギー : 2655 kcal 蛋白質 : 76.2 g 脂 質 : 82.2 g 炭水化物 : 400.1 g 塩 分 : 10.4 g	エネルギー : 2394 kcal 蛋白質 : 50.4 g 脂 質 : 55.7 g 炭水化物 : 384.2 g 塩 分 : 10.6 g	エネルギー : 2655 kcal 蛋白質 : 76.2 g 脂 質 : 82.2 g 炭水化物 : 400.1 g 塩 分 : 10.4 g	エネルギー : 2517 kcal 蛋白質 : 62.2 g 脂 質 : 64.3 g 炭水化物 : 406.3 g 塩 分 : 12.9 g	エネルギー : 2489 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂 質 : 57.5 g 炭水化物 : 388.8 g 塩 分 : 11.5 g	エネルギー : 2544 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂 質 : 72.2 g 炭水化物 : 420.6 g 塩 分 : 12.5 g

令和 8年11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						
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			
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	卵	小麦	大豆	乳		
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11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				
	塩 こしょう						
ミートボール照り焼き	やわらか肉団子 醤油 みりん 酒	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
		乳	豚	ごま	魚介類		
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11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	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				
大学芋	中華ポテト	大豆	小麦				
春雨サラダ	春雨サラダ	ごま	大豆	小麦			
		(えび・かに)					
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11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			
きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	ごま	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	
		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11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11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					
カレーライス	米	小麦	大豆	豚	やまいも	鶏	
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦				
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		

(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11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						
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵	大豆	小麦			
ウィンナー	ウィンナー	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		
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11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				
	塩 こしょう						
ミートボール照り焼き	やわらか肉団子 醤油 みりん 酒	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
		乳	豚	ごま	魚介類		
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11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				
大学芋	中華ポテト	大豆	小麦				
春雨サラダ	春雨サラダ	ごま	大豆	小麦			
		(えび・かに)					
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11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		
ウィンナー	ウィンナー	乳	牛	豚			
きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	ごま	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	
		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11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11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					
カレーライス	米	小麦	大豆	豚	やまいも	鶏	
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦				
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		

(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						
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						
ウィンナー	ウィンナー	乳	牛	豚			
野菜炒め	野菜						
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		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				
	塩 こしょう						
ミートボール照り焼き	やわらか肉団子 醤油 みりん 酒	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
		乳	豚	ごま	魚介類		
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		
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11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						
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			
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	卵	小麦	大豆	乳		
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11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						
梅しそロールカツ	梅しそロールカツ	鶏	大豆	卵	小麦		
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)			
ほうれん草お浸し	ほうれん草お浸し	大豆	小麦				
	ほうれん草 醤油						
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11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						
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				
大学芋	中華ポテト	大豆	小麦				
春雨サラダ	春雨サラダ	ごま	大豆	小麦			
		(えび・かに)					
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11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			
きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	ごま	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	
		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11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				
	塩 こしょう						
ミートボール照り焼き	やわらか肉団子 醤油 みりん 酒	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
		乳	豚	ごま	魚介類		
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11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	豚	やまいも	鶏	
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦				
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		

(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11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。)