

青少年研修センター 7月献立表

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

区分	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 スクランブルエッグ・ウインナー 野菜ベーコンいため マカロニサラダ 味噌汁 ふりかけ	ごはん 照り焼きミートボール・ウインナー 土佐煮 ゆかり和え 味噌汁 ふりかけ	ごはん シュウマイ・ウインナー ひじき煮 小松菜のお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん ケチャップミートボール・ウインナー れんこんの金平 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん ぶりの照り焼き・ウインナー アスパラソテー ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子焼き・ウインナー ブロッコリー ひじき煮 味噌汁 ふりかけ	ごはん さばの塩焼き・ウインナー ごぼうサラダ ベーコンソテー 味噌汁 ふりかけ
昼 食	ごはん ホキの西京焼き チャンプル さつま芋天 彩りサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ ナポリタン ポテトフライ レタスサラダ 野菜スープ	ごはん バーベキューチキン スパゲティソテー 彩りサラダ 里芋の味噌煮 中華スープ	ごはん 回鍋肉 中華ポテト スナップエンドウ コーンサラダ 味噌汁	ごはん 彩り野菜 クロquette ナポリタン 春雨マヨサラダ 味噌汁	ごはん プルコギ風 ウインナードッグ マカロニサラダ フレッシュサラダ 味噌汁	ごはん メンチカツ コーン&ブロッコリー フレッシュサラダ 切干大根の五目煮 味噌汁
夕 食	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ サラダ 金平ごぼう 中華スープ	ごはん チキンカツ ごぼうサラダ サラダ ビーフンソテー 味噌汁	ごはん 白身魚フライ ブロッコリー グリーンサラダ ロールキャベツ煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のかりん揚げ キャベツサラダ やきそば こんにゃくの甘煮 味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根煮 サラダ スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん とんかつ サラダ スパサラ がんも煮 コンソメスープ	ポークカレーライス サラダ コンソメスープ
摂 取 量	エネルギー : 2575 kcal 蛋白質 : 76.9 g 脂 質 : 81.8 g 炭水化物 : 391.7 g 塩 分 : 10.6 g	エネルギー : 2625 kcal 蛋白質 : 223.7 g 脂 質 : 74.4 g 炭水化物 : 404.8 g 塩 分 : 14.3 g	エネルギー : 2197 kcal 蛋白質 : 63.9 g 脂 質 : 46.4 g 炭水化物 : 373.4 g 塩 分 : 9.8 g	エネルギー : 2568 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂 質 : 82.4 g 炭水化物 : 396.0 g 塩 分 : 11.3 g	エネルギー : 2589 kcal 蛋白質 : 214.1 g 脂 質 : 84.6 g 炭水化物 : 389.0 g 塩 分 : 11.9 g	エネルギー : 2318 kcal 蛋白質 : 58.9 g 脂 質 : 61.9 g 炭水化物 : 351.1 g 塩 分 : 8.5 g	エネルギー : 2459 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂 質 : 76.0 g 炭水化物 : 386.9 g 塩 分 : 12.0 g

令和 7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						
スクランブルエッグ・ウインナー	スクランブルエッグ	卵	大豆	小麦	鶏	豚	
	ケチャップ ウインナー						
野菜ベーコンいため	ベーコン	豚	大豆	卵	乳	鶏	
	コンソメ						
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳	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 7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						
ホキの西京焼き	ホキ みそ	小麦	大豆				
チャンプルー	厚揚げ 豚肉 卵 醤油	卵	豚	大豆	小麦		
さつま芋天	さつま芋 天ぷら粉	小麦	卵	大豆	乳		
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏	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 7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						
鶏の唐揚げ	鶏 しょうゆ	鶏	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			
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	ごま	小麦	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 7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						
照り焼きミートボール・ウインナー	やわらか肉団子・ウインナー	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
	醤油	乳	豚	ごま			
土佐煮	たけのこ土佐煮	小麦	大豆				
ゆかり和え	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 7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						
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		
ナポリタン	もっちりナポリタン	小麦	大豆	鶏	豚	えび	
		卵	乳	もも	りんご	(かに)	
ポテトフライ	ポテトフライ 食塩	大豆					
レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
野菜スープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦	大豆	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 7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						
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			
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	卵	ごま	大豆	小麦	乳	
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
ビーフンソテー	ビーフン 豚 鶏だし	豚	大豆	小麦	鶏		
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 7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						
シュウマイ・ウインナー	シュウマイ ウインナー	豚	鶏	大豆	乳	卵	
		小麦					
ひじき煮	ひじき煮	小麦	さば	大豆			
小松菜のお浸し	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 7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						
バーベキューチキン	鶏肉 焼肉のタレ	鶏	小麦	ごま	りんご		
スパゲティソテー	スパゲティ 塩しょうゆ	小麦					
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
里芋の味噌煮	里芋 みそ みりん 砂糖	小麦	大豆				
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま	大豆	小麦	鶏		

(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 7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						
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			
ブロッコリー	ブロッコリー 塩						
グリーンサラダ	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 7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						
ケチャップミートボール・ウインナー	やわらか肉団子 ウインナー	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
	ケチャップ みりん	乳	豚	ごま			
れんこんの金平	れんこん金平	大豆	小麦	ごま	さけ		
ほうれん草のお浸し	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 7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						
回鍋肉	豚肉 キャベツ コチジャン		豚	小麦	大豆		
	醤油						
中華ポテト	中華ポテト		小麦	大豆			
スナックえんどう	スナックえんどう						
コーンサラダ	和風ドレッシング		鶏	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 7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						
鶏肉のかりん揚げ	鶏肉 醤油 片栗粉 砂糖	鶏	ごま	大豆	小麦		
	ごま						
キャベツサラダ	和風ドレッシング	鶏	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)			
こんにゃくの甘煮	こんにゃく 大豆 醤油	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 7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						
ブリの照り焼き・ウインナー	ぶり ウインナー 醤油	小麦	鶏	豚	大豆		
アスパラソテー	アスパラ 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 7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						
彩り野菜	キャベツ ハム	豚	大豆	卵	乳	鶏	
	和風ドレッシング	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			
ナポリタン	もっちりナポリタン	小麦	大豆	鶏	豚	えび	
		卵	乳	もも	りんご	(かに)	
春雨マヨサラダ	春雨 マヨネーズ 醤油	小麦	卵	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 7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						
豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 醤油	大豆	小麦	豚			
切干大根煮	切干大根煮	小麦	さば	大豆			
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	卵	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 7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						
玉子焼き・ウインナー	厚焼玉子 ウインナー		小麦	卵	大豆	鶏	豚
ひじき煮	ひじき煮		小麦	さば	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 7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						
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						
ウインナードッグ	ウインナードッグ		小麦	卵	鶏	豚	大豆
			乳				
マカロニサラダ	マカロニサラダ		小麦	卵	乳	大豆	
フレッシュサラダ	和風ドレッシング		鶏	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 7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						
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	和風ドレッシング	大豆	小麦	鶏			
スパサラダ	スパゲティサラダ	小麦	卵	大豆			
がんも煮	がんも 醤油	大豆	ごま				
		(えび・かに・小麦・卵 乳)					
コンソメスープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦	大豆	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 7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	ごはん								
さばの塩焼き・ウインナー	さば 塩 ウインナー	さば	小麦	鶏	豚	大豆			
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	卵	ごま	大豆	小麦	乳			
ベーコンソテー	ベーコン 塩こしょう	豚	大豆	卵	乳	小麦			
	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 7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						
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		
コーン&ブロッコリー	コーン ブロッコリー						
フレッシュサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
切干大根煮	切干大根煮	小麦	さば	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 7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					
ポークカレー	米 豚	小麦	大豆	鶏	豚	やまいも	
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
コンソメスープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦	大豆	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 7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						
鶏肉の唐揚げ	鶏肉 にんにく 醤油 生姜	鶏	大豆	小麦		
	料理酒 片栗粉					
塩さば	さば 塩	さば				
ミートボール	やわらか肉団子	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆
		乳	豚	ごま		
卵焼き	厚焼玉子	卵	小麦	大豆		
スパゲティ	スパゲティ 塩こしょう	小麦				
ごま和え	ごま和えの素	ごま	乳	小麦	さば	大豆
		鶏				
漬物	つぼ漬け	小麦	大豆	ごま		

(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。)