



青少年研修センター 12月 献立表



○○ 献立表 ○○ [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 卵焼き ウインナー ポテトサラダ プロッコリー 味噌汁 ふりかけ	ごはん 照り焼ミートボール ウインナー ごぼうサラダ プロッコリー 味噌汁 ふりかけ	ごはん シュウマイ ウインナー 金平ごぼう 小松菜のお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん 卵焼き ウインナー れんこん金平 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ウインナー 野菜ベーコンいため ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ	ごはん サバの塩焼き ウインナー ごぼうサラダ アスパラソテー ^{アスパラソテー} 味噌汁 ふりかけ	ごはん オムレツ ウインナー マカロニサラダ プロッコリー 味噌汁 ふりかけ
	ごはん 白身魚フライ アスパラソテー ^{アスパラソテー} サラダ 筑前煮 味噌汁	ごはん チキンカツ サラダ プロッコリー ^{プロッコリー} やきそば 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 彩り野菜 コロッケ やきそば 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ スナップエンドウ 彩りサラダ 土佐煮 味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパソテー ^{スパソテー} サラダ 切干大根煮 味噌汁	ごはん 豚肉のガーリック炒め 餃子 プロッコリー ^{プロッコリー} サラダ 土佐煮 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 春巻き サラダ 土佐煮 味噌汁
	ごはん とんかつ サラダ やきそば 厚揚げのピリ辛炒め 中華スープ	ごはん ハンバーグ スパソテー ^{スパソテー} サラダ マカロニサラダ ポテトフライ 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 ブルコギ風 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 ^{いんげんソテー} サラダ こんにゃくの甘辛煮 味噌汁	ごはん 鶏の竜田揚げ やきそば サラダ ロールキャベツのコンソメ煮 味噌汁	カレーライス サラダ メンチカツ ゼリー
	エネルギー : 2273 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 56.1 g 炭水化物 : 384.9 g 塩分 : 11.5 g	エネルギー : 2499 kcal 蛋白質 : 68.2 g 脂質 : 63.5 g 炭水化物 : 388.5 g 塩分 : 13.3 g	エネルギー : 2720 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 80.4 g 炭水化物 : 415.6 g 塩分 : 11.7 g	エネルギー : 2235 kcal 蛋白質 : 66.5 g 脂質 : 59.6 g 炭水化物 : 367.8 g 塩分 : 10.7 g	エネルギー : 2500 kcal 蛋白質 : 68.7 g 脂質 : 80.3 g 炭水化物 : 369.5 g 塩分 : 11.5 g	エネルギー : 2481 kcal 蛋白質 : 77.6 g 脂質 : 75.0 g 炭水化物 : 380.3 g 塩分 : 13.2 g	エネルギー : 2332 kcal 蛋白質 : 108.1 g 脂質 : 59.0 g 炭水化物 : 392.8 g 塩分 : 12.3 g

令和7年12月		献立表	月曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
玉子焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆
ワインナー	ワインナー	乳	牛	豚
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵	乳	大豆
		小麦	鶏	りんご ゼラチン さけ
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩			
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)

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年12月	献立表	月曜日	昼食		
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示			
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	
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう				
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦		
筑前煮	筑前煮	小麦	大豆	鶏	
味噌汁	みそ	大豆	小麦		

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	月曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
とんかつ	とんかつ	豚	小麦	大豆
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)	
厚揚げのピリ辛炒め	厚揚げ 醤油 豆板醤	大豆	小麦	小麦
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま	大豆	小麦 鶏 豚

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	火曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
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 酒	小麦 乳	卵 豚	ゼラチン ごま 鶏 大豆
ワインナー	ワインナー	乳	牛	豚
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵	ごま	大豆 小麦 乳
ブロッコリー	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 (えび・かに)	小麦 ごま

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	火曜日	昼食	
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示			
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
ウスターーソース	ウスターーソース	小麦	大豆	牛	
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦		
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩				
ひじき煮	ひじき煮	小麦	さば	大豆	
中華スープ [°]	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま	大豆	小麦	鶏 豚

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	火曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
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
スパッソティー	スパゲティ コンソメ 塩 こしょう	小麦	大豆	鶏 豚
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦	
ポテトフライ	ポテトフライ 食塩	大豆		
味噌汁	みそ	大豆	小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	水曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
シユウマイ	しゅうまい インナー	豚	鶏	大豆
		小麦		乳 卵
ワインナー	ワインナー	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)		

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	水曜日	昼食	
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示			
ごはん	米				
彩り野菜	キャベツ 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
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛	
やきそば	やきそば	小麦	豚	鶏	もも
		大豆	えび	(かに・卵・乳)	りんご
春雨サラダ	春雨サラダ	ごま	大豆	小麦	
味噌汁	みそ	大豆	小麦		

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年12月		献立表	水曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
アジフライ	アジフライ	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
大学芋	中華ポテト	大豆	小麦	
味噌汁	みそ	大豆	小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	木曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
卵焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆
ワインナー	ワインナー	乳	牛	豚
きんぴらごぼう	金平ごぼう	ごま	小麦	大豆
ほうれん草お浸し	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)		

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	木曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油	小麦	大豆	鶏
スナップエンドウ	スナップエンドウ			
彩りサラダ	しそドレッシング	大豆	小麦	
土佐煮	たけのこの土佐煮	小麦	大豆	
味噌汁	みそ	大豆	小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	木曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
プルコギ風	豚肉 玉ねぎ 醤油 ごま油 コチュジャン	豚	大豆	小麦 ごま
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 ごま油	大豆	小麦	鶏 ごま 豚
味噌汁	みそ	大豆	小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	金曜日	朝食	
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示			
ごはん	米				
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ ケチャップ	卵	大豆	小麦	乳
ワインナー	ワインナー	乳	牛	豚	
野菜ベーコンいため	ベーコン コンソメ	豚	大豆	卵	乳 鶏
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵 小麦	乳 鶏	大豆 ゼラチン	りんご さけ
味噌汁	みそ	大豆	小麦		
ふりかけ	しそふりかけ	乳 (えび・かに)	大豆	小麦	ごま

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年12月		献立表	金曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
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
スパッソーテー	スパゲティ コンソメ 塩 こしょう	小麦	大豆	鶏 豚
サラダ	しそドレッシング	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	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年12月		献立表	金曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
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 りんご
インゲンソテー	いんげん			
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦	
こんにゃく甘辛煮	こんにゃく 大豆	大豆	小麦	
味噌汁	みそ	大豆	小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	土曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
さばの塩焼き	サバ 塩	サバ		
ワインナー	ワインナー	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)

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	土曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
豚肉のガーリック炒め	豚肉 しょうゆ	豚	小麦	大豆
餃子	餃子	小麦 ごま	卵 ゼラチン	鶏 (卵・乳)
ブロッコリー	ブロッコリー			
	食塩			
サラダ	しそドレッシング	小麦	大豆	
味噌汁	みそ	大豆	小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	土曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
鶏の竜田揚げ	鶏肉 醤油 片栗粉	小麦	大豆	鶏
やきそば	やきそば	小麦 大豆	豚 えび	鶏 (かに・卵・乳) もも りんご
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 コンソメ	小麦 (卵・乳・えび)	大豆	豚
味噌汁	みそ	大豆	小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	日曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	ごはん			
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵	大豆	小麦
ワインナー	ワインナー	乳	牛	豚
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳 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)

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	日曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示		
ごはん	米			
照り焼きチキン	ミニチキン	鶏	大豆	小麦
春巻	春巻	小麦	鶏	大豆
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦	
土佐煮	たけのこの土佐煮	小麦	大豆	
野菜スープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦	大豆	鶏 豚

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和7年12月		献立表	日曜日	夕食	
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示			
カレーライス	米	小麦	大豆	鶏	豚
メンチカツ	メンチカツ	鶏	豚	牛	小麦 大豆
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		
ゼリー	りんごゼリー	りんご	(小麦・卵・乳)		

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年12月	献立表	お弁当
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示
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 大豆
ワインナー	ワインナー	乳 牛 豚
ブロッコリー	ブロッコリー 塩	卵 小麦 大豆
スパッティー	スパゲティ コンソメ 塩こしょう	小麦 大豆 鶏 豚
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。)

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)