



県青少年研修センター献立表

4月



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 しゅうまい・ウインナー	ごはん 卵焼き・ウインナー	ごはん ミートボール・ウインナー	ごはん ぶりの照り焼き・ウインナー	ごはん スクランブルエッグ・ウインナー	ごはん 鯖の塩焼き・ウインナー	ごはん オムレツ・ウインナー
	きんぴらごぼう	ひじき煮	筑前煮	蓮根金平	野菜ベーコン炒め	ごぼうサラダ	マカロニサラダ
	小松菜のお浸し	ゆかり和え	ブロッコリー	塩昆布和え	マカロニサラダ	アスパラソテー	ブロッコリー
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
夕食	ごはん 白身フライ アスパラソテー サラダ 里芋のそぼろ煮 みそ汁	ごはん 照り焼きチキン 春巻き スパサラ サラダ 野菜スープ	ごはん 彩り野菜 コロッケ ナポリタン 春雨マヨサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ ポテトサラダ 土佐煮 みそ汁	ごはん チキンカツ 春雨サラダ 卵焼き 里芋のごま味噌煮 中華スープ	ごはん 豚肉のガーリック炒め ぎょうざ サラダ スパゲティサラダ みそ汁	ごはん プルコギ風 ミニウインナードッグ もやしのナムル サラダ みそ汁
	ごはん 鶏の香味焼き サラダ ポテトサラダ 厚揚げのピリ辛炒め 中華スープ	ごはん アジフライ サラダ インゲンソテー こんにゃくの甘煮 みそ汁	ごはん 回鍋肉 大学芋 マカロニサラダ サラダ みそ汁	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根煮 サラダ きゅうり酢の物 みそ汁	ごはん ハンバーグ サラダ ナポリタン ポテトフライ みそ汁	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 みそ汁	カレーライス メンチカツ サラダ ゼリー
摂取量	エネルギー 1743 kcal	エネルギー 1867 kcal	エネルギー 1904 kcal	エネルギー 1950 kcal	エネルギー 1967 kcal	エネルギー 2054 kcal	エネルギー 1863 kcal
	タンパク質 61.6 g	タンパク質 68.4 g	タンパク質 47.7 g	タンパク質 61.9 g	タンパク質 60.5 g	タンパク質 72.6 g	タンパク質 52.9 g
	脂質 63.2 g	脂質 78.1 g	脂質 72.7 g	脂質 82.5 g	脂質 64.7 g	脂質 75.8 g	脂質 71.4 g
	炭水化物 241.8 g	炭水化物 224.2 g	炭水化物 274.7 g	炭水化物 233.1 g	炭水化物 256.5 g	炭水化物 278.0 g	炭水化物 246.5 g
	塩分 10.1 g	塩分 8.9 g	塩分 11.7 g	塩分 11.0 g	塩分 12.0 g	塩分 12.4 g	塩分 10.1 g

令和 7年4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							
しゅうまい・ウインナー	しゅうまい ウインナー	豚	鶏	大豆	乳	卵		
キンピラごぼう	きんぴらごぼう	小麦						
		ごま	小麦	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4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						
白身フライ	白身フライ	小麦	大豆				
オーロラソース	ケチャップ マヨネーズ	卵	大豆				
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう						
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
里芋のそぼろ煮	里芋 鶏ミンチ 醤油	小麦	大豆	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4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						
鶏の香味焼き	鶏 しょうゆ	鶏	小麦	大豆			
サラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
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			
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	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年4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・ウインナー	厚焼玉子	小麦	卵	大豆	鶏	豚			
	ウインナー								
ひじき煮	ひじき煮	小麦	さば	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4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						
照り焼きチキン	鶏 醤油 砂糖		鶏	大豆	小麦		
春巻	春巻		小麦	鶏	大豆	ごま	豚
スパサラ	スパゲティサラダ		小麦	卵	大豆		
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4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		
インゲンソテー	いんげん						
サラダ	和風ドレッシング		鶏	大豆	小麦		
こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく 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4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							
ミートボール・ウインナー	やわらか肉団子 ケチャップ	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆		
	みりん ウインナー	乳	豚	ごま				
筑前煮	筑前煮	小麦	大豆	鶏				
ブロッコリー	ブロッコリー 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)						

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年4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	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	スパゲティ ケチャップ コンソメ	小麦	大豆	鶏	豚		
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4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						
回鍋肉	豚肉 キャベツ コチジャン	豚	大豆	小麦			
	醤油						
大学芋	中華ポテト	小麦	大豆				
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦	卵	乳	大豆		
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4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							
ブリの照り焼き・ウインナー		ウインナー		小麦	鶏	豚	大豆		
		ブリ・醤油							
蓮根キンピラ		れんこん金平		大豆	小麦	ごま	さけ		
塩昆布和え		塩昆布		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4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						
鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油 にんにく しょうが	小麦	大豆	鶏			
	小麦 片栗粉						
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			
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏	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				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年4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 しょうが 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			
きゅうりの酢の物	きゅうり 錦糸卵	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4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・ウインナー	スクランブルエッグ	卵	大豆	小麦	乳	豚			
	ケチャップ ウインナー	鶏							
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4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						
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			
春雨サラダ	春雨サラダ	りんご	大豆	ごま	鶏	豚	
卵焼き	厚焼玉子	小麦	卵	大豆			
里芋のごまみそ煮	里芋 みそ みりん	小麦	大豆	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 7年4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	
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	スパゲティ ケチャップ コンソメ	小麦	大豆	鶏	豚		
サラダ	和風ドレッシング	鶏	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				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年4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								
さばの塩焼き・ウインナー	サバ 塩 ウインナー	サバ	小麦	鶏	豚	大豆			
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 7年4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						
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	卵	鶏	豚	大豆	
		ごま	ゼラチン	(卵・乳)			
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	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4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						
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	豚	鶏	もも	りんご
			大豆				
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	卵	大豆	鶏	豚
	コンソメ						
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4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								
オムレツ・ウィンナー	オムレツ ケチャップ	卵	大豆	小麦	鶏	豚			
	ウィンナー								
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)							

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 7年4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						
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						
ミニウインナードッグ	ミニウインナードッグ	小麦	卵	鶏	豚	大豆	
		乳					
もやしのナムル	もやし 醤油 中華だし	大豆	小麦	鶏	ごま	豚	
	ごま油						
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。)

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	鶏	豚	やまいも
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	
サラダ	和風ドレッシング	大豆	小麦	鶏		
ゼリー	りんごゼリー	りんご	(小麦・卵・乳)			

(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4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。)

献立表（野外）

昼食・夕食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
ごはん	白米	
カレー	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 カレールー	小麦 大豆 鶏 豚 やまいも
漬物（福神漬け）	福神漬け	小麦 大豆
ゼリー	りんごゼリー ももゼリー	りんご（小麦・乳・卵） もも（小麦・乳・卵） ※りんごかももゼリー使用の場合があります
ジュース	りんごジュース	りんご

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

献立表 (野外)

朝食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
食パン	食パン	小麦 乳 (卵)
ジャム	いちごジャム りんごジャム	(落花生・乳) りんご (落花生・乳) ※いちごかりんごジャム使用の場合があります
ゼリー	りんごゼリー ももゼリー	りんご (小麦・乳・卵) もも (小麦・乳・卵) ※りんごかももゼリー使用の場合があります
ジュース	りんごジュース	りんご
スティックチーズ	スティックチーズ	乳

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

献立表（野外）

朝食（和食）

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
米	白米	
玉ねぎ・深ねぎ		
油揚げ	油揚げ	大豆
麦みそ	みそ	大豆 小麦
だしの素		
卵焼き	出し巻き卵	卵 小麦 大豆
味付のり	味付けのり	（えび・かに）

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

献立表 (野外)

炊き込みご飯

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
炊き込みごはん	白米 炊き込みご飯の素	小麦 大豆 鶏
豚汁	豚肉 こんにゃく ごぼう 人参 じゃがいも 大根 葉ねぎ 油揚げ 麦みそ だしの素 つぼ漬け	豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。