

# 青少年研修センター 6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 卵焼き ウインナー ポテトサラダ ほうれん草お浸し 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 ブロッコリー 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 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 ポテトサラダ ほうれん草お浸し 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 ブロッコリー 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
昼食	ごはん 白身魚フライ アスパラソテー サラダ 筑前煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き サラダ 餃子 ひじき煮 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 チキンカツ スナップエンドウ 彩りサラダ れんこん金平 味噌汁	ごはん 白身魚フライ アスパラソテー サラダ 筑前煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き サラダ 餃子 ひじき煮 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
夕食	ごはん 鶏肉の唐揚げ サラダ スパソテー 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 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 切干大根煮 中華スープ	ごはん プルコギ風 フライドポテト サラダ もやしのナムル 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ サラダ スパソテー 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 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 切干大根煮 味噌汁
摂取量	エネルギー : 2317 kcal 蛋白質 : 77.9 g 脂質 : 57.3 g 炭水化物 : 380.7 g 塩分 : 12.0 g	エネルギー : 2654 kcal 蛋白質 : 70.5 g 脂質 : 86.7 g 炭水化物 : 389.7 g 塩分 : 12.9 g	エネルギー : 2634 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 74.1 g 炭水化物 : 394.8 g 塩分 : 10.7 g	エネルギー : 2396 kcal 蛋白質 : 62.9 g 脂質 : 68.0 g 炭水化物 : 375.3 g 塩分 : 11.4 g	エネルギー : 2317 kcal 蛋白質 : 77.9 g 脂質 : 57.3 g 炭水化物 : 380.7 g 塩分 : 12.0 g	エネルギー : 2654 kcal 蛋白質 : 70.5 g 脂質 : 86.7 g 炭水化物 : 389.7 g 塩分 : 12.9 g	エネルギー : 2634 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 74.1 g 炭水化物 : 394.8 g 塩分 : 10.7 g

令和 8年6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					
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		
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		
ほうれん草お浸し	ほうれん草お浸し	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6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			
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	さば	
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6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	鶏肉 醤油	小麦	大豆	鶏		
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
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					
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、混入の可能性のある物質です。)

令和 8年6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	やわらか肉団子 醤油 みりん	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆
	酒	乳	豚	ごま	魚介類	
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
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)				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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					
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ 醤油	大豆	小麦	豚		
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
餃子	餃子	小麦	卵	鶏	豚	大豆
		ごま	ゼラチン	(卵・乳)		
ひじき煮	ひじき煮	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 8年6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	
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					
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			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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				
ウインナー	ウインナー	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)				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性のある物質です。)

令和 8年6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	大豆	小麦			
	しそドレッシング					
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		
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)		
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			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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					
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	
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、混入の可能性のある物質です。)

令和 8年6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					
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 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)				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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					
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		
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			
れんこん金平	れんこんきんぴら	小麦	大豆	ごま	さけ	
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6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					
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					
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	大豆	小麦	鶏	ごま	豚
	ごま油					
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6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					
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		
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		
ほうれん草お浸し	ほうれん草お浸し	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6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					
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	さば	
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6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				
鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油	小麦	大豆	鶏	
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦		
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				
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 8年6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					
照り焼きミートボール	やわらか肉団子 醤油 みりん	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆
	酒	乳	豚	ごま	魚介類	
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
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)				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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					
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ 醤油	大豆	小麦	豚		
サラダ	しそドレッシング	大豆	小麦			
餃子	餃子	小麦	卵	鶏	豚	大豆
		ごま	ゼラチン	(卵・乳)		
ひじき煮	ひじき煮	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、混入の可能性のある物質です。)

令和 8年6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
とんかつソース	とんかつソース	小麦	大豆	牛	りんご	
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					
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			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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					
シュウマイ	しゅうまい	豚	鶏	大豆	乳	卵
		小麦				
ウインナー	ウインナー	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)				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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	キャベツ	大豆	小麦			
	しそドレッシング					
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		
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)		
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			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 8年6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					
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	
切干大根煮	切干大根煮	大豆	小麦	ごま		
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6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						
スパンテー	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。)