

食堂バイキングメニュー表(2025年9月～2025年11月)

|        | A                   |   |   | B                   |   |   | C                   |   |   | D                    |   |   | E                      |   |   |
|--------|---------------------|---|---|---------------------|---|---|---------------------|---|---|----------------------|---|---|------------------------|---|---|
| 日<br>付 | 9/2.7.12.17.22.27.  |   |   | 9/3.8.13.18.23.28.  |   |   | 9/4.9.14.19.24.29.  |   |   | 9/5.10.15.20.25.30.  |   |   | 9/1.6.11.16.21.26.     |   |   |
|        | 10/2.7.12.17.22.27. |   |   | 10/3.8.13.18.23.28. |   |   | 10/4.9.14.19.24.29. |   |   | 10/5.10.15.20.25.30. |   |   | 10/1.6.11.16.21.26.31. |   |   |
|        | 11/1.6.11.16.21.26. |   |   | 11/2.7.12.17.22.27. |   |   | 11/3.8.13.18.23.28. |   |   | 11/4.9.14.19.24.29.  |   |   | 11/5.10.15.20.25.30.   |   |   |
| 朝<br>食 | ご飯                  | ● |   | ご飯                  | ● |   | ご飯                  | ● |   | ご飯                   | ● |   | ご飯                     | ● |   |
|        | パン                  | ● |   | パン                  | ● |   | パン                  | ● |   | パン                   | ● |   | パン                     | ● |   |
|        | 牛乳                  |   | ● | 牛乳                  |   | ● | 牛乳                  |   | ● | 牛乳                   |   | ● | 牛乳                     |   | ● |
|        | ふりかけ                |   |   | ふりかけ                |   |   | ふりかけ                |   |   | ふりかけ                 |   |   | ふりかけ                   |   |   |
|        | ジャム/マーガリン           | ● |   | ジャム/マーガリン           | ● |   | ジャム/マーガリン           | ● |   | ジャム/マーガリン            | ● |   | ジャム/マーガリン              | ● |   |
|        | 味噌汁                 |   | ● | 味噌汁                 |   | ● | 味噌汁                 |   | ● | 味噌汁                  |   | ● | 味噌汁                    |   | ● |
|        | コンソメスープ             |   | ● | コンソメスープ             |   | ● | コンソメスープ             |   | ● | コンソメスープ              |   | ● | コンソメスープ                |   | ● |
|        | 納豆                  |   | ● | 納豆                  |   | ● | 納豆                  |   | ● | 納豆                   |   | ● | 納豆                     |   | ● |
|        | ★千葉県産いわしの香辛パン粉焼き    | ● | ● | ウィンナー               |   | ● | 白身魚の照り焼き            |   | ● | ★さばの長柄みそ煮            |   | ● | ウィンナー                  |   | ● |
|        | スクランブルエッグ           |   | ● | 焼きポテト               | ● |   | ふわふわオムレツ            |   | ● | スクランブルエッグ            |   | ● | 厚焼玉子                   |   | ● |
|        | 小松菜の煮びたし            |   | ● | ひじきの煮物              |   | ● | キノコの煮びたし            |   | ● | もやしのごま和え             |   | ● | ひじきの煮物                 |   | ● |
|        | マカロニサラダ             | ● | ● | 三色ナムル               |   | ● | スパゲッティサラダ           | ● | ● | 切干大根のサラダ             |   | ● | ペンのサラダ                 | ● | ● |
|        | 生野菜サラダ              |   | ● | 生野菜サラダ              |   | ● | 生野菜サラダ              |   | ● | 生野菜サラダ               |   | ● | 生野菜サラダ                 |   | ● |
|        | グレープフルーツ            |   | ● | グレープフルーツ            |   | ● | グレープフルーツ            |   | ● | グレープフルーツ             |   | ● | グレープフルーツ               |   | ● |
|        | 麦茶                  |   |   | 麦茶                  |   |   | 麦茶                  |   |   | 麦茶                   |   |   | 麦茶                     |   |   |
| 昼<br>食 |                     |   |   |                     |   |   |                     |   |   |                      |   |   |                        |   |   |
|        | 秋野菜カレー              | ● | ● | 挽肉カレー               | ● | ● | ポークカレー              | ● | ● | 大豆ミートカレー             | ● | ● | チキンカレー                 | ● | ● |
|        | 豚キムチ飯               | ● | ● | 韓国風ビビンバ飯            | ● | ● | わかめごはん              | ● | ● | 洋風森のキノコご飯            | ● | ● | ★千葉県産キャロットピラフ          | ● | ● |
|        | たぬきうどん              | ● |   | 昔長柄のしょうゆラーメン        | ● | ● | 冷やしうどん              | ● | ● | わかめうどん               | ● | ● | ★旨みたっぷり味噌トマトラーメン       | ● | ● |
|        | わかめスープ              |   | ● | 豆苗スープ               |   | ● | はるさめスープ             | ● | ● | 野菜スープ                |   | ● | 中華スープ                  |   | ● |
|        | バンバンジー              |   | ● | 麻婆なす                |   | ● | 蒸し鶏のニラダレかけ          |   | ● | なすと豚肉のコチュジャン炒め       |   | ● | 大豆ミート入り麻婆はるさめ          | ● | ● |
|        | カレーコロッケ             | ● | ● | 揚げぎょうざ              | ● | ● | 野菜コロッケ              | ● | ● | 揚げしゅうまい              | ● | ● | 春巻き                    | ● | ● |
|        | キャベツとひじきのサラダ        |   | ● | ごぼうサラダ              |   | ● | さつま芋とポテトのホットサラダ     | ● | ● | はるさめサラダ              | ● | ● | 豆腐と豆苗のサラダ              |   | ● |
|        | 生野菜サラダ              |   | ● | 生野菜サラダ              |   | ● | 生野菜サラダ              |   | ● | 生野菜サラダ               |   | ● | 生野菜サラダ                 |   | ● |
|        |                     |   |   |                     |   |   |                     |   |   |                      |   |   |                        |   |   |
|        | 青りんごゼリー             | ● |   | パインゼリー              | ● |   | グレープフルーツゼリー         | ● |   | 青りんごゼリー              | ● |   | オレンジゼリー                | ● |   |
|        |                     |   |   |                     |   |   |                     |   |   |                      |   |   |                        |   |   |
|        | 麦茶                  |   |   | 麦茶                  |   |   | 麦茶                  |   |   | 麦茶                   |   |   | 麦茶                     |   |   |
| 夕<br>食 | ご飯                  | ● |   | ご飯                  | ● |   | ご飯                  | ● |   | ご飯                   | ● |   | ご飯                     | ● |   |
|        | 味噌汁                 |   | ● | 味噌汁                 |   | ● | 味噌汁                 |   | ● | 味噌汁                  |   | ● | 味噌汁                    |   | ● |
|        | ふりかけ                |   |   | ふりかけ                |   |   | ふりかけ                |   |   | ふりかけ                 |   |   | ふりかけ                   |   |   |
|        |                     |   |   |                     |   |   |                     |   |   |                      |   |   |                        |   |   |
|        | 香りそそるにんにくしょうゆ焼きそば   | ● | ● | キノコのベベロンチーノ         | ● | ● | ペンのカルボナーソース         | ● | ● | あんかけ焼きそば             | ● | ● | 秋野菜コンソメパスタ             | ● | ● |
|        | 肉団子とはるさめ中華煮         | ● | ● | 鶏肉の自家製スイートチリソースマヨ焼き |   | ● | 照り焼きソースミートボール       |   | ● | キノコのニンニクバターしょうゆハンバーグ | ● | ● | 蒸ししゅうまい                | ● | ● |
|        | 水ぎょうざ               | ● | ● | ポトフ                 | ● | ● | 麻婆豆腐                |   | ● | 野菜のチーズ焼き             | ● | ● | とろっとなすの生姜焼き            |   | ● |
|        | あじ大葉フライ             | ● | ● | もどりガツオフライ           | ● | ● | あじフライ               | ● | ● | いわしの磯辺フライ            | ● | ● | かぼちゃコロッケ               | ● | ● |
|        | ホクホクさつま芋とかぼちゃの煮物    | ● | ● | ★根菜のみそ煮             |   | ● | 肉じゃが                | ● | ● | 筑前煮                  |   | ● | ごぼうとこんにやくのおかか煮         | ● | ● |
|        | 高野豆腐の煮物             |   | ● | なすの煮びたし             |   | ● | かぼちゃのそぼろ煮           |   | ● | きんぴらごぼう              | ● | ● | 切干大根の煮物                |   | ● |
|        | ★もやしの塩麴和え           |   | ● | ★みそこんにやく            | ● | ● | ★ブロッコリーの塩麴和え        |   | ● | ★みそこんにやく             | ● | ● | ★もやしの塩麴和え              |   | ● |
|        | 野菜サラダ               |   | ● | 野菜サラダ               |   | ● | 野菜サラダ               |   | ● | 野菜サラダ                |   | ● | 野菜サラダ                  |   | ● |
|        |                     |   |   |                     |   |   |                     |   |   |                      |   |   |                        |   |   |
|        | グレープフルーツ            |   | ● | オレンジ                |   | ● | グレープフルーツ            |   | ● | オレンジ                 |   | ● | グレープフルーツ               |   | ● |
|        | ぶどうゼリー              | ● |   | マンゴーゼリー             | ● |   | いちごゼリー              | ● |   | ぶどうゼリー               | ● |   | ピーチゼリー                 | ● |   |
|        |                     |   |   |                     |   |   |                     |   |   |                      |   |   |                        |   |   |
|        | 麦茶                  |   |   | 麦茶                  |   |   | 麦茶                  |   |   | 麦茶                   |   |   | 麦茶                     |   |   |

● おもにエネルギーとなる食品      ● おもに体を作る食品      ● おもに体の調子をととのえる食品

※仕入れの都合により内容が一部変更になることがあります。

※★マークは、千葉県産の食材を使っています。