食堂バイキングメニュー表（栄養3色分け版）（2025年3月～2025年5月）

	A				B				C				D				E			
日付	3/1.6.11.16.21.26.31.				3/2.7.12.17.22.27.				3/3.8.13.18.23.28.				3/4.9.14.19.24.29.				3/5.10.15.20.25.30.			
	4/5.10.15.20.25.30.				4/1.6.11.16.21.26.				4/2.7.12.17.22.27.				4/3.8.13.18.23.28.				4/4.9.14.19.24.29.			
	5/5.10.15.20.25.30.				5/1.6.11.16.21.26.31.				5/2.7.12.17.22.27.				5/3.8.13.18.23.28.				5/4.9.14.19.24.29.			
朝食	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		🔴	
	白身魚の赤しそガーリックパン粉焼き	🟡	🔴	🟢	ウィンナー		🔴		★千葉県産いわし長柄みそ煮		🔴		ウィンナー		🔴		さばの塩焼き		🔴	
	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		🔴		焼きポテト	🟡		
	ひじきの煮物		🔴	🟢	もやしのごま和え		🔴	🟢	小松菜の煮びたし		🔴	🟢	ひじきの煮物		🔴	🟢	菜の花のごま和え		🔴	🟢
	切干大根のサラダ			🟢	スパゲッティサラダ	🟡		🟢	ペンネのサラダ	🟡		🟢	もやしの赤しそサラダ			🟢	スパゲッティサラダ	🟡		🟢
	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			
昼食																				
	野菜カレー	🟡		🟢	チキンカレー	🟡	🔴	🟢	大豆ミートカレー	🟡	🔴	🟢	ポークカレー	🟡	🔴	🟢	挽肉カレー	🟡	🔴	🟢
	★千葉県産キャロットピラフ	🟡	🔴	🟢	わかめごはん	🟡	🔴		山の幸山菜ごはん	🟡	🔴	🟢	赤しそごはん	🟡		🟢	新じゃがと鮭のバターライス	🟡	🔴	
	森の木タンタンメン	🟡	🔴	🟢	山菜うどん	🟡	🔴	🟢	わかめうどん	🟡	🔴		コクうま豆乳ラーメン	🟡	🔴	🟢	たぬきうどん	🟡		
	和風スープ		🔴		野菜スープ			🟢	豆苗スープ			🟢	わかめスープ		🔴		はるさめスープ	🟡		🟢
	揚げぎょうざ	🟡	🔴		カレーコロッケ	🟡		🟢	春巻き	🟡	🔴	🟢	野菜コロッケ	🟡		🟢	揚げしゅうまい	🟡	🔴	
	大豆ミート入り麻婆はるさめ	🟡	🔴	🟢	新じゃがのうの花和え	🟡	🔴	🟢	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐	🟡	🔴	🟢	★焼き筍長柄みそマメマージュ和え		🔴	🟢	春キャベツの魚肉ソーセージごま炒め		🔴	🟢
	マカロニサラダ	🟡		🟢	もやしと魚肉ソーセージのナムル		🔴	🟢	ポテトサラダ	🟡		🟢	★千葉県産大豆を使った豆腐と豆苗のサラダ		🔴	🟢	はるさめサラダ	🟡		🟢
	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			🟢
	ピーチゼリー	🟡			オレンジゼリー	🟡			グレープフルーツゼリー	🟡			パインゼリー	🟡			オレンジゼリー	🟡		
	麦茶				麦茶				麦茶				麦茶				麦茶			
夕食	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			
	菜の花のペペロンチーノ	🟡		🟢	香りそそるにんにくしょうゆ焼きそば	🟡	🔴	🟢	菜の花のクリームパスタ	🟡	🔴	🟢	山菜の和風パスタ	🟡		🟢	トマトクリームペンネ	🟡		
	肉団子とはるさめの中華煮	🟡	🔴	🟢	蒸ししゅうまい	🟡	🔴		★鶏の濃厚長柄みそマメマージュ焼き		🔴	🟢	照り焼きソースミートボール		🔴		和風オニオンソースハンバーグ		🔴	🟢
	ポトフ	🟡		🟢	いわし団子のコロコロ洋風煮込み		🔴	🟢	ロールキャベツ		🔴	🟢	春野菜と豚肉オイスターソース炒め		🔴	🟢	野菜のチーズ焼き	🟡	🔴	🟢
	キャベツメンチカツ	🟡	🔴	🟢	初ガツオフライ	🟡	🔴		いわしの磯辺フライ	🟡	🔴		★銚子産さばフライ	🟡	🔴		鶏梅しそ揚げ	🟡	🔴	🟢
	筑前煮		🔴	🟢	肉じゃが	🟡	🔴	🟢	ごぼうとこんにゃくのおかか煮	🟡	🔴	🟢	いわし団子甘酢あんかけ		🔴	🟢	あじのさっぱり南蛮漬け	🟡	🔴	🟢
	たけのこの土佐煮		🔴	🟢	山菜の煮びたし			🟢	切干大根の煮物			🟢	きんぴらごぼう	🟡		🟢	高野豆腐の煮物		🔴	🟢
	★もやしの塩麹和え			🟢	★みそこんにゃく	🟡			★もやしの塩麹和え			🟢	★みそこんにゃく	🟡			★もやしの塩麹和え			🟢
	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			🟢
	青りんごゼリー	🟡			ぶどうゼリー	🟡			いちごゼリー	🟡			青りんごゼリー	🟡			マンゴーゼリー	🟡		
	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。