

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2025年6月～2025年8月)

	A			B			C			D			E		
日付	6/4.9.14.19.24.29.			6/5.10.15.20.25.30.			6/1.6.11.16.21.26.			6/2.7.12.17.22.27.			6/3.8.13.18.23.28.		
	7/4.9.14.19.24.29.			7/5.10.15.20.25.30.			7/1.6.11.16.21.26.31.			7/2.7.12.17.22.27.			7/3.8.13.18.23.28.		
	8/3.8.13.18.23.28.			8/4.9.14.19.24.29.			8/5.10.15.20.25.30.			8/1.6.11.16.21.26.31.			8/2.7.12.17.22.27.		
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		●
	ウィンナー		●	白身魚ムニエル白いわさびソースかけ		●	★さばの長柄みそ煮		●	ウィンナー		●	★千葉県産いわし香草パン粉焼き		●
	焼きポテト	●		スクランブルエッグ		●	ふわふわオムレツ		●	焼きポテト	●		スクランブルエッグ		●
	もやしのごま和え		●	ひじきの煮物		●	小松菜の煮びたし		●	オクラのごま和え		●	ひじきの煮物		●
	ペンのサラダ	●		三色ナムル		●	スパゲッティサラダ		●	切干大根のサラダ		●	マカロニサラダ		●
	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		
昼食	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		
	大豆ミートカレー	●	●	ポークカレー	●	●	夏野菜カレー	●	●	挽肉カレー	●	●	チキンカレー	●	●
	ねぎ塩豚飯	●	●	★千葉県産キャロットピラフ	●	●	ブルコギ飯	●	●	韓国風ビビンバ飯	●	●	わかめごはん	●	●
	昔長柄のしょうゆラーメン	●	●	冷やしうどん	●	●	わかめうどん	●	●	さわやかレモン冷やしラーメン	●	●	冷やしうどん	●	●
	はるさめスープ	●		和風スープ		●	中華スープ		●	わかめスープ		●	野菜スープ		●
	揚げぎょうざ	●	●	カレーコロッケ	●	●	揚げしゅうまい	●	●	野菜コロッケ	●	●	春巻き	●	●
	麻婆なす		●	蒸し鶏のニラダレかけ		●	大豆ミート入り麻婆はるさめ		●	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐		●	なすと豚肉のコチュジャン炒め		●
	アボカドわさび和風ポテトサラダ	●		ごぼうサラダ		●	豆腐とアボカドのおかか和え		●	はるさめサラダ		●	キャベツとひじきのサラダ		●
	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		
	パインゼリー	●		グレープフルーツゼリー	●		オレンジゼリー	●		パインゼリー	●		ピーチゼリー	●	
夕食	麦茶			麦茶			麦茶			麦茶			麦茶		
	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		
	冷製トマトスパゲッティ	●		トマトクリームペンネ	●		香りをそるにんにくしょうゆ焼きそば	●	●	ペペロンチーノ	●		夏野菜コンソメパスタ	●	●
	蒸ししゅうまい	●	●	鶏もも肉のレモンバジルソテー		●	照り焼きソースミートボール		●	夏野菜トマトソースハンバーグ		●	肉団子とはるさめの中華煮	●	●
	とろっとなすの生姜焼き	●	●	野菜チーズ焼き	●	●	あじのさっぱり南蛮漬け	●	●	なすとキャベツ大豆ミートみそ炒め		●	レモンガーリックの肉野菜蒸し		●
	コーンコロッケ	●		あじ大葉フライ	●	●	いわしの磯辺フライ	●	●	★銚子産さばフライ	●	●	三陸産茎わかめカツ	●	●
	ごぼうとこんにゃくのおかか煮	●	●	味がしみた冬瓜のコンソメ煮		●	なすの煮びたし		●	バンバンジー		●	筑前煮		●
	切干大根の煮物		●	オクラのおかか和え		●	高野豆腐の煮物		●	きんぴらごぼう	●		冬瓜のそぼろ煮		●
	★もやしの塩麴和え		●	★みそこんにゃく		●	★ブロッコリーの塩麴和え		●	★みそこんにゃく		●	★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		●
デザート															
	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		●
	マンゴーゼリー	●		いちごゼリー	●		青りんごゼリー	●		マンゴーゼリー	●		ぶどうゼリー	●	
	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。