

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2024年12月～2025年2月)

|    | A                    |   |    | B                   |   |    | C                   |   |    | D                        |   |    | E                  |   |   |
|----|----------------------|---|----|---------------------|---|----|---------------------|---|----|--------------------------|---|----|--------------------|---|---|
| 日付 | 12/5.10.15.20.25.    |   |    | 12/1.6.11.16.21.26. |   |    | 12/2.7.12.17.22.27. |   |    | 12/3.8.13.18.23.28.      |   |    | 12/4.9.14.19.24.   |   |   |
|    | 1/5.10.15.20.25.30.  |   |    | 1/6.11.16.21.26.31. |   |    | 1/7.12.17.22.27.    |   |    | 1/8.13.18.23.28.         |   |    | 1/4.9.14.19.24.29. |   |   |
|    | 2/4.9.14.19.24.      |   |    | 2/5.10.15.20.25.    |   |    | 2/1.6.11.16.21.26.  |   |    | 2/2.7.12.17.22.27.       |   |    | 2/3.8.13.18.23.28. |   |   |
| 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                |   | ●  | ★千葉県産いわし長柄みそ煮       |   | ●  | 白身魚のゆずこしょうマヨ焼き      |   | ●  | ウィンナー                    |   | ●  | さばのみぞれ煮            |   | ● |
|    | 焼きポテト                | ● |    | スクランブルエッグ           |   | ●  | 焼きポテト               | ● |    | スクランブルエッグ                |   | ●  | ふわふわオムレツ           |   | ● |
|    | 白菜のごま和え              | ● | ●  | ひじきの煮物              |   | ●  | 小松菜の煮びたし            |   | ●  | もやしのごま和え                 |   | ●  | ひじきの煮物             |   | ● |
|    | スパゲッティサラダ            | ● | ●  | ペンのサラダ              |   | ●  | 切干大根のサラダ            |   | ●  | スパゲッティサラダ                | ● |    | 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             |   | ● |
|    | 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 | チキンカレー               | ● | ●  | 大豆ミートカレー            | ● | ●  | ハヤシポーク              | ● | ●  | 挽肉カレー                    | ● | ●  | ポークカレー             | ● | ● |
|    | 野沢菜ごまおかかごはん          | ● | ●  | わかめごはん              | ● | ●  | 豚キムチめし              | ● | ●  | ★千葉県産キャロットピラフ            | ● | ●  | 韓国風ビビンバ飯           | ● | ● |
|    | 森の木タンタンメン            | ● | ●  | あんかけかた揚げそば          | ● | ●  | わかめうどん              | ● | ●  | ★長柄みそチゲラーメン              | ● | ●  | たぬきうどん             | ● |   |
|    | わかめスープ               |   | ●  | はるさめスープ             | ● | ●  | 野菜スープ               |   | ●  | 和風スープ                    |   | ●  | 豆苗スープ              |   | ● |
|    | 豚肉とごぼうのコチュジャン炒め      | ● | ●  | ★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐     |   | ●  | 水ぎょうざ               | ● | ●  | 大豆ミート入り麻婆はるさめ            | ● | ●  | 野沢菜と豚肉のはるさめ煮       | ● | ● |
|    | 野菜コロッケ               | ● | ●  | 揚げぎょうざ              | ● | ●  | カレーコロッケ             | ● | ●  | 揚げしゅうまい                  | ● | ●  | 春巻き                | ● | ● |
|    | ★千葉県産大豆を使った豆腐と豆苗のサラダ | ● | ●  | 里芋サラダ               | ● | ●  | はるさめサラダ             | ● | ●  | パリパリサラダ自家製ゆずこしょうドレッシング添え | ● | ●  | かぼちゃのサラダ           |   | ● |
|    | 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             |   | ● |
|    | ピーチゼリー               | ● |    | グレープフルーツゼリー         | ● |    | オレンジゼリー             | ● |    | パインゼリー                   | ● |    | グレープフルーツゼリー        | ● |   |
|    | 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               |   |   |
|    | ペンのカルボナーラソース         | ● | ●  | 焼きビーフン              | ● | ●  | きのこのデミソースペンネ        | ● | ●  | 白菜クリームパスタ                | ● | ●  | きのこのペペロンチーノ        | ● | ● |
|    | 鶏肉甘辛みぞれ煮             | ● | ●  | 蒸ししゅうまい             | ● | ●  | 肉団子とはるさめの中華煮        | ● | ●  | きのこのニンニクバターしょうゆハンバーグ     | ● | ●  | 照り焼きソースミートボール      | ● |   |
|    | きのこグラタン              | ● | ●  | いわし団子のコロコロ洋風煮込み     |   | ●  | ロールキャベツ             |   | ●  | ポトフ                      | ● | ●  | 野菜のチーズ焼き           | ● | ● |
|    | 子持ちシシャモフライ           | ● | ●  | あじの大葉フライ            | ● | ●  | いわしの磯辺フライ           | ● | ●  | ひと口白身フライ                 | ● | ●  | ★銚子産さばフライ          | ● | ● |
|    | 大根と里芋のそぼろ煮           | ● | ●  | 筑前煮                 |   | ●  | ★根菜のみそ煮             | ● | ●  | ごぼうとこんにゃくのおかか煮           | ● | ●  | 肉じゃが               | ● | ● |
|    | 切干大根の煮物              |   | ●  | かぼちゃの煮物             |   | ●  | きんぴらごぼう             | ● | ●  | 高野豆腐の煮物                  | ● | ●  | かぼちゃのそぼろ煮          | ● | ● |
|    | ★みそこんにゃく             | ● |    | ★もやしの塩麩和え           |   | ●  | ★ふろふき大根             |   | ●  | ★もやしの塩麩和え                |   | ●  | ★みそこんにゃく           | ● |   |
|    | 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           |   | ● |
|    | いちごゼリー               | ● |    | ぶどうゼリー              | ● |    | 青りんごゼリー             | ● |    | いちごゼリー                   | ● |    | 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。