

食堂バイキングメニュー 材料表(2023年9月～2023年11月)

	A	材料	B	材料	C	材料	D	材料	E	材料
日付	9/1.6.11.16.21.26.		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.	
	10/1.6.11.16.21.26.31.		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.	
	11/5.10.15.20.25.30.		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.	
朝食	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米
	ロールパン、食パン	パン	ロールパン、食パン	パン	ロールパン、食パン	パン	ロールパン、食パン	パン	ロールパン、食パン	パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)
	ジャム	イチゴジャム	ジャム	イチゴジャム	ジャム	イチゴジャム	ジャム	イチゴジャム	ジャム	イチゴジャム
	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン
	味噌汁	わかめ、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	わかめ、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	わかめ、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	わかめ、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	わかめ、油揚げ、みそ、和風だし
	コンソメスープ	たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう	コンソメスープ	たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう	コンソメスープ	たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう	コンソメスープ	たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう	コンソメスープ	たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう
	納豆	納豆、たれ、からし	納豆	納豆、たれ、からし	納豆	納豆、たれ、からし	納豆	納豆、たれ、からし	納豆	納豆、たれ、からし
	★さばのみそ焼き	さば、みそ(長柄町産)、みりん、酒、砂糖、しょうが	白身魚のイタリアンハーブ焼き	白身魚、ハーブシーズニング、塩、こしょう、マヨネーズ	さばの塩焼き	さば、塩	★千葉県産いわしの香辛パン粉焼き	千葉県産いわし、塩、こしょう、ハーブシーズニング、パン粉、にんにく、油	さばの黒ごま焼き	さば、黒ごま、しょうゆ、酒、みりん、砂糖
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、みりん、しょうゆ	焼きポテト	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ粉	ウインナー	ウインナー	手作り豆腐	豆乳、にがり	卵とキャベツの大豆ミートマヨネーズ和え	スクランブルエッグ、大豆ミート、キャベツ、マヨネーズ、塩、こしょう
	しめじの煮びたし	しめじ、もやし、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、和風だし	もやしのごま和え	もやし、にんじん、すりごま、しょうゆ、みりん、和風だし	三色ナムル	きゅうり、もやし、にんじん、ごま油、砂糖、中華ドレッシング	ごまつなの煮びたし	ごまつな、もやし、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、和風だし	★千葉県産ほうれん草のバターしょうゆ和え	千葉県産ほうれん草、もやし、にんじん、ペーコンマーガリン、しょうゆ、みりん、和風だし
マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう	切干大根のサラダ	切干大根、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、中華ドレッシング	スパゲッティサラダ	スパゲッティ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう	マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう	ペンネのサラダ	ペンネ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう	
生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	
※オレンジ	オレンジ	※オレンジ	オレンジ	※オレンジ	オレンジ	※オレンジ	オレンジ	※オレンジ	オレンジ	
麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	
昼食	秋野菜カレー	米、しめじ、さつまいも、たまねぎ、カレールウ、にんにく、油	挽肉カレー	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、にんにく、油	ハヤシポーク	米、豚肉、たまねぎ、ハヤシルウ、油	★千葉県産ほうれん草カレー	米、千葉県産ほうれん草、たまねぎ、にんじん、カレールウ、にんにく、油	チキンカレー	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、にんにく、油
	★千葉県産キャロットピラフ	米、キャロットピラフの素、パセリ粉(千葉県産にんじん、トウモロコシ、鶏肉、赤ピーマン)	ほくほくさつまいもごはん	米、さつまいも、マーガリン、コンソメ、塩、黒ごま	韓国風ビビンバ飯	米、鶏ひき肉、にんじん、ごまつな、もやし、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、鶏がらスープ、コチュジャン、ごま、ごま油、塩、こしょう	わかめごはん	米、わかめごはんの素	豚肉の生姜焼き飯	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、油、しょうが、にんにく
	冷やしうどん	うどん、天かす、わかめ、しょうゆ、和風だし、塩、みりん	塩ラーメン	ラーメン、きやべつ、にんじん、もやし、鶏ガラスープ、塩、ラー油、ごま油、和風だし	わかめうどん	うどん、わかめ、しょうゆ、和風だし、塩、みりん	さわやか冷やしラーメン	ラーメン、水菜、もやし、鶏ガラスープ、砂糖、昆布だし、酢、ごま油、かつお節、しょうゆ、塩、みりん、和風だし	たぬきうどん	うどん、天かす、わかめ、しょうゆ、和風だし、塩、みりん
	和風スープ	わかめ、和風だし、しょうゆ、塩、みりん、酒	豆苗スープ	豆苗、にんじん、鶏がらスープ、塩、こしょう、ごま油	はるさめスープ	はるさめ、にんじん、玉ねぎ、中華味、塩、こしょう	野菜スープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう	中華スープ	にら、もやし、にんじん、中華味、塩、こしょう、ごま油
	チャプチェ	はるさめ、もやし、にら、きやべつ、にんじん、ごま油、油、すりごま、中華味、しょうゆ、塩、こしょう、オイスターソース	麻婆なす	揚げなす、鶏ひき肉、にんじん、長ねぎ、豆板醤、砂糖、しょうゆ、中華味、にんにく、しょうが、ごま油、かたくり粉、油、酒	蒸し鶏のニラダレかけ	蒸し鶏、キャベツ、もやし、にら、しょうゆ、豆板醤、砂糖、ごま油、すりごま、酢、ラー油	豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	豚肉、ごぼう、砂糖、しょうゆ、みりん、和風だし、にんにく、油、コチュジャン、長ねぎ	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐	豆腐、鶏ひき肉、長ねぎ、豆板醤、砂糖、油、酒、しょうゆ、中華味、にんにく、しょうが、ごま油、かたくり粉
	揚げしゅうまい	しゅうまい、油	野菜コロッケ	野菜コロッケ、油	揚げぎょうざ	ぎょうざ、油	カレーコロッケ	カレーコロッケ、油	春巻き	春巻き、油
	★千葉県産大豆を使った豆腐と豆苗のサラダ	豆腐、豆苗、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢、豆板醤	里芋サラダ	里芋、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ	キャベツとひじきのサラダ	キャベツ、ひじき、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、油揚げ、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、マヨネーズ、砂糖	はるさめサラダ	はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、中華ドレッシング、砂糖、しょうゆ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう
	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	生野菜サラダ	キャベツ、にんじん、和風ドレッシング
	オレンジゼリー	オレンジゼリーの素	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素	パインゼリー	パインゼリーの素	グレープフルーツゼリー	グレープフルーツゼリーの素	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素
	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米
	味噌汁	ごまつな、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	ごまつな、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	ごまつな、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	ごまつな、油揚げ、みそ、和風だし	味噌汁	ごまつな、油揚げ、みそ、和風だし
ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	ふりかけ	鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)	
★きのこのペペロンチーノ	スパゲッティ、コンソメ、にんにく、しめじ、油、千葉県産マッシュルーム、塩、黒こしょう、唐辛子、フライドニンニク	★千葉県産ほうれん草のクリームパスタ	スパゲッティ、千葉県産ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、塩、黒こしょう、コンソメ、マーガリン、牛乳	焼きビーフン	ビーフン、豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、オイスターソース、中華味、塩、こしょう、ごま油、油	ペンネのカルボナーラソース	ペンネ、カルボナーラソース、塩、こしょう	台湾風焼きそば	焼きそば麺、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、もやし、にら、ナンプラー、しょうゆ、酒、砂糖、オイスターソース、豆板醤、にんにく、ごま油、鶏がらスープ、油	
照り焼きソースミートボール	鶏肉団子、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、にんにく、しょうが、かたくり粉	鶏肉となすの黒酢あんかけ	鶏肉、揚げなす、塩、こしょう、黒酢、しょうゆ、砂糖、オイスターソース、唐辛子、かたくり粉	蒸ししゅうまい	しゅうまい	肉団子の酢豚風	鶏肉団子、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、中華味、かたくり粉、油	★きのこのソースハンバーグ	ハンバーグ、しめじ、千葉県産マッシュルーム、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、にんにく、しょうが、かたくり粉	
ジャーマンポテト	じゃがいも、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、コンソメ、塩、黒こしょう、マーガリン	野菜のチーズ焼き	れんこん、ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ、チーズ、塩、黒こしょう	★千葉県産ほうれん草グラタン	千葉県産ほうれん草、ホワイトルウ、マカロニ、牛乳、チーズ、にんじん、トウモロコシ、グリーンピース、塩、こしょう	★なすとキャベツの大豆ミートみそ炒め	揚げなす、大豆ミート、キャベツ、もやし、みそ(長柄町産)、酒、みりん、砂糖、しょうが、油	ポトフ	ペーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コンソメ、塩、こしょう	
かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ、油	あじ大葉フライ	あじ大葉フライ、油	★餃子産さばフライ	餃子産さばフライ、油	れんこん肉詰めフライ	れんこん肉詰めフライ、油	いわしの磯辺フライ	いわしの磯辺フライ、油	
高野豆腐の煮物	高野豆腐、いんげん、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、砂糖	ひじきの旨煮	ひじき、油揚げ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、和風だし	筑前煮	鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、里芋、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だし	かぼちゃの煮物	かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、砂糖	なすの煮びたし	揚げなす、みりん、和風だし、しょうゆ、塩	
★根菜のみそ煮	鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、里芋、しょうが、だいこん、みそ(長柄町産)、しょうゆ、砂糖、酒、和風だし	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏ひき肉、かたくり粉、油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、和風だし	切干大根の煮物	切干大根、にんじん、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、和風だし	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、つきこんにやく、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、和風だし、ごま油	秋野菜といわしつみれの甘辛煮	しめじ、れんこん、ごぼう、いわしつみれ、いんげん、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、油	
★もやしの塩麹和え	もやし、きゅうり、にんじん、塩麹(長柄町産)	★みそこんにやく	こんにやく、みそ(長柄町産)、砂糖、みりん、和風だし	★ブロッコリーの塩麹和え	ブロッコリー、もやし、わかめ、塩麹(長柄町産)	★みそこんにやく	こんにやく、みそ(長柄町産)、砂糖、みりん、和風だし	★もやしの塩麹和え	もやし、きゅうり、にんじん、塩麹(長柄町産)	
野菜サラダ	キャベツ、にんじん、水菜、和風ドレッシング	野菜サラダ	キャベツ、にんじん、水菜、和風ドレッシング	野菜サラダ	キャベツ、にんじん、水菜、和風ドレッシング	野菜サラダ	キャベツ、にんじん、水菜、和風ドレッシング	野菜サラダ	キャベツ、にんじん、水菜、和風ドレッシング	
ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素	いちごゼリー	いちごゼリーの素	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素	マンゴーゼリー	マンゴーゼリーの素	
オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	
麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	

※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。

※材料の詳細を確認したい場合は、「食物アレルギー対応申込書」を提出してください。

※グレープフルーツは、入荷が困難なため10月24日からオレンジに変更になります。