

食堂バイキングメニュー 原材料表 (2023年3月24日～2023年5月)

|               | A   | 原材料                       | B  | 原材料                       | C  | 原材料                       | D   | 原材料                       | E  | 原材料                       |
|---------------|---|---------------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|---|---------------------------|--|---------------------------|
| 日付            | 3/5.10.15.20.25.30.   |                           | 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.                                   |                           |
|               | 4/4.9.14.19.24.29.  |                           | 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.                                   |                           |
|               | 5/4.9.14.19.24.29.  |                           | 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.                                   |                           |
|               | ごはん   | 米                         | ごはん  | 米                         | ごはん  | 米                         | ごはん   | 米                         | ごはん  | 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                                       | 千葉県産いわしの香草パン粉焼き           | 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                | ウインナー                     | ウインナー  | さばの塩焼き                    | さば、、塩   | 白身魚のマスタード焼き               | 白身魚、粒マスタード、マヨネーズ、塩、黒こしょう                             |                           |
| 焼きポテト         | じゃがいも、塩、こしょう  | スクランブルエッグ                 | スクランブルエッグ、パセリ粉                                     | 手作り豆腐                     | 豆乳、にがり   | 焼きポテト                     | じゃがいも、塩、こしょう  | スクランブルエッグ                 | スクランブルエッグ、パセリ粉                                       |                           |
| 菜の花のごま和え      | 菜の花、もやし、にんじん、ごましょうゆ、みりん、和風だし                                    | こまつなの煮びたし                 | こまつな、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、ごましょうゆ、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、ベーコンマーガリン、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                         |                           |
| 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                                    |                           |
| 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                  | 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                        | 麦茶   | 麦茶                        | 麦茶  | 麦茶                        | 麦茶   |                           |
| 野菜カレー         | 米、たまねぎ、にんじん、じゃがいもカレールウ、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   | 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                    |                           |
| ★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)                     | だし香るたけのご飯                 | 米、たけのこ、にんじん、いんげん、油揚げしょうゆ、酒、みりん、砂糖、あごだし             | 春ちらし                      | 米、菜の花、にんじん、たけのこ、かまぼこゆかり、砂糖、酢                             | わかめごはん                    | 米、わかめごはんの素  | ねぎ塩豚めし                    | 米、豚肉、たまねぎ、長ねぎ、ごま油、油塩、酒、レモン汁、鶏ガラスープ、にんにく              |                           |
| 野菜タンメン        | ラーメン、キャベツ、もやし、にんじん、あごだし鶏がらスープ、塩、ラード、ごま油                         | たぬきうどん                    | うどん、天かす、長ねぎしょうゆ、塩、みりん、和風だし                         | 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                              | ★長柄みそラーメン                 | ラーメン、わかめ、もやし、鶏ガラスープ長柄みそ、中華味、にんにく、ごま、マーガリン、ラード                 | 山菜うどん                     | うどん、山菜水煮(わらび、細竹、えのきたけ、きくらげ)わかめ、しょうゆ、塩、和風だし、みりん       |                           |
|               |   |                           |  |                           |  |                           |   |                           |  |                           |
| わかめスープ        | わかめ、中華味、塩、こしょう、ごま油  | 和風スープ                     | わかめ、和風だし、しょうゆ、塩、みりん、酒                              | 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                               | 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                                    | はるさめスープ                   | はるさめ、にんじん、たまねぎ、中華味、塩、こしょう                            |                           |
| チャプチェ         | はるさめ、もやし、にら、きゃべつ、にんじん、ごま油、油ごま、中華味、しょうゆ、塩、こしょう、オイスターソース          | ★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 | 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                 | 麻婆はるさめ                    | はるさめ、鶏ひき肉、にんじん、もやし、長ねぎ、豆板醤、砂糖、油しょうゆ、酒、中華味、にんにく、しょうが、ごま油、かたくり粉 | 水ぎょうざ                     | 水ぎょうざ、にんじん、鶏ガラスープ、塩、こしょう                             |                           |
| 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   | 春巻き                       | 春巻き、油  | 揚げぎょうざ                    | ぎょうざ、油  | キャベツメンチカツ                 | キャベツメンチカツ、油  |                           |
| 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                              | 菜の花と卵サラダ自家製ドレッシング添え       | 菜の花、スクランブルエッグ、キャベツ、にんじん長柄みそ、マヨネーズ、砂糖、ごま            | 春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 | ポテトサラダ                    | じゃがいも、きゅうり、にんじん、たまねぎマヨネーズ、塩、こしょう                              | 芽キャベツとじゃがいものサラダ           | 芽キャベツ、じゃがいも、にんじんマヨネーズ、粒マスタード、砂糖                      |                           |
| 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                                    |                           |
| ピーチゼリー        | ピーチゼリーの素  | オレンジゼリー                   | オレンジゼリーの素  | グレープフルーツゼリー               | グレープフルーツゼリーの素  | オレンジゼリー                   | オレンジゼリーの素   | パインゼリー                    | パインゼリーの素   |                           |
| 麦茶            | 麦茶  | 麦茶                        | 麦茶   | 麦茶                        | 麦茶   | 麦茶                        | 麦茶  | 麦茶                        | 麦茶   |                           |
|               |   |                           |  |                           |  |                           |   |                           |  |                           |
| ごはん           | 米   | ごはん                       | 米  | ごはん                       | 米  | ごはん                       | 米   | ごはん                       | 米  |                           |
| 味噌汁           | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし  | 味噌汁                       | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし                                   | 味噌汁                       | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし   | 味噌汁                       | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし  | 味噌汁                       | こまつな、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)                            |                           |
| 春キャベツのベベロンチーノ | スパゲッティ、キャベツ、コンソメ、にんにく、塩黒こしょう、唐辛子、フライドニンニク、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                                      | しょうゆ焼きそば                  | 焼きそば麺、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、長ねぎ和風だし、かつお節、しょうゆ、酒、みりん、油           | 和風山菜スパゲッティ                | スパゲッティ、山菜(わらび、細竹、えのきたけ、きくらげ)にんにく、油、しょうゆ、みりん、和風だし、マーガリン        | 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 |                           |
| ねぎ塩だれチキン      | 鶏肉、塩、こしょう、長ねぎ、鶏ガラスープにんにく、ごま油、酒、レモン汁、                            | 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     | 蒸ししゅうまい                   | しゅうまい  | ディアボラ風ハンバーグ               | ハンバーグ、たまねぎ、にんにく、ハーブシーズニング、塩オリーブオイル、マーガリン、黒こしょう、酒、しょうゆ、パセリ粉    | 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                    |                           |
| ロールキャベツ中華風    | ロールキャベツ、にんじん、中華味塩、こしょう、ごま油                                      | 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        | ★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、塩、こしょう                      | ポトフ                       | ベーコン、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、パセリ粉                  | 野菜のチーズ焼き                  | にんじん、、ブロッコリー、じゃがいもマヨネーズ、チーズ、塩、黒こしょう                  |                           |
| 気仙沼産カツオカツ     | 気仙沼産カツオカツ、油   | ★鏡子産さばフライタルソース添え          | 鏡子産さばフライ、油、玉ねぎ、マヨネーズ、酢スクランブルエッグ、レモン汁、砂糖、パセリ粉       | あじ大葉フライ                   | あじ大葉フライ、油  | カツオフライ                    | カツオフライ、油  | 鶏の梅しそ巻き                   | 鶏の梅しそ巻き、油  |                           |
| 山菜の甘辛煮        | 山菜水煮(わらび、細竹、えのきたけ、きくらげ)、つきこんにやくにんじん、にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あごだし、ごま油 | 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      | 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                             | じゃがいものそばろ煮                | じゃがいも、鶏ひき肉、しょうが、かたくり粉しょうゆ、砂糖、酒、みりん、和風だし、油                     | 肉じゃが                      | 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん和風だし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖            |                           |
| 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                                    | 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         | たけのこの土佐煮                  | たけのこ、わかめ、かつお節、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、砂糖                         | 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                        | ★春キャベツと豆腐の煮物              | 豆腐(千葉県産大豆)、豚肉、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、和風だし           |                           |
| ★もやしの塩麴和え     | もやし、きゅうり、にんじん、塩麴(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                          | ★ブロッコリーの塩麴和え              | ブロッコリー、もやし、わかめ、塩麴(長柄町産)                                  | ★もやしの塩麴和え                 | もやし、きゅうり、にんじん、塩麴(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                            |                           |
| 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                                 |                           |
| マンゴーゼリー       | マンゴーゼリーの素   | いちごゼリー                    | いちごゼリーの素   | 青りんごゼリー                   | 青りんごゼリーの素  | ぶどうゼリー                    | ぶどうゼリーの素  | いちごゼリー                    | いちごゼリーの素   |                           |
| 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。