

食堂バイキングメニュー 材料表(2023年6月～2023年8月)

	A	材料	B	材料	C	材料	D	材料	E	材料
日付	6/3.8.13.18.23.28.		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.	
	7/3.8.13.18.23.28.		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.	
	8/2.7.12.17.22.27.		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.	
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
	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	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	ウインナー	ウインナー	さばのみぞれ煮	さば、大根おろし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	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
	焼きポテト	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ粉	手作り豆腐	豆乳、にがり	焼きたまご	卵とキャベツの大豆ミートマヨネーズ和え	焼きポテト	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ粉	わかめとオクラの酢の物	わかめ、オクラ、酢、砂糖、塩、みりん、しょうゆ
	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	オクラのごま和え	オクラ、もやし、にんじん、ごま 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	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
	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	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	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	ペネネのサラダ	ペネネ、にんじん、きゅうり、たまねぎ マヨネーズ、塩、こしょう	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
	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	
昼食	夏野菜カレー	米、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、 たまねぎ、じゃがいも、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	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	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
	枝豆ごはん	米、枝豆、塩	韓国風ビビンバ飯	米、鶏ひき肉、にんじん、こまつな、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	★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)	スタミナ飯	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	わかめごはん	米、わかめごはんの素
	わかめうどん	うどん、わかめ しょうゆ、和風だし、塩、みりん	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	エスニック風カレーませ麺	ラーメン、もやし、水菜、カレールウ、カレー粉 鶏がらスープ、ナンブラー、豆乳、にんにく、油	めかぶ塩ラーメン	ラーメン、めかぶ、もやし、鶏ガラスープ 塩、ラード、ごま油、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
	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	めかぶスープ	めかぶ、にんじん、中華味、塩、こしょう、ごま油	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
	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	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	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	★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	チャブチ	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
	野菜コロッケ	野菜コロッケ、油	春巻き	春巻き、油	揚げしゅうまい	しゅうまい、油	カレーコロッケ	カレーコロッケ、油	揚げぎょうざ	ぎょうざ、油
	豚しゃぶサラダ自家製ドレッシング添え	豚肉、もやし、キャベツ、ピーマン、 みそ(長柄町産)、砂糖、マヨネーズ、ごま	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	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	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	南国風青パパイヤサラダ	青パパイヤ、いんげん、にんじん、トマト、もやし ナンブラー、レモン汁、砂糖、ごま油、しょうゆ、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
	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	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	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	
夕食	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	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)
	トマトクリームペネ	ペネネ、トマトクリーム パセリ粉	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、ナンブラー 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、ごま	夏野菜コンソメパスタ	スパゲッティ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン なす、コンソメ、塩、こしょう	冷製トマトパスタ	スパゲッティ、トマト、にんにく、 油、塩、黒こしょう、ハーブシーズニング	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
	鶏肉のオクラみぞれあんかけ	鶏肉、塩、こしょう、オクラ、大根おろし、しょうゆ みりん、酒、和風だし、しょうが、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	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ、、和風ドレッシング、大根おろし	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
	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	トマト、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	★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、枝豆 みそ(長柄町産)、酒、みりん、砂糖、しょうが、油	★ブロッコリーと千葉県産マッシュルームベロニータンパク	ブロッコリー、千葉県産マッシュルーム、じゃがいも、 ベーコン、コンソメ、塩、にんにく、油、唐辛子	★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
	★銚子産さばフライ	銚子産さばフライ、油	あじ大葉フライ	あじ大葉フライ、油	コーンコロッケ	コーンコロッケ、油	白身魚フライオーロラソース添え	白身魚フライ、油、 ケチャップ、中濃ソース、マヨネーズ	いわしの磯辺フライ	いわしの磯辺フライ、油
	筑前煮	鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、大根、いんげん しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だし	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	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	なすの煮びたし	揚げなす、みりん、和風だし、しょうゆ、塩	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
	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	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	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	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	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
	★もやしの塩麩和え	もやし、きゅうり、にんじん、塩麩(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	★ブロッコリーの塩麩和え	ブロッコリー、もやし、わかめ、塩麩(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	★もやしの塩麩和え	もやし、きゅうり、にんじん、塩麩(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
	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	マンゴーゼリー	マンゴーゼリーの素	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素
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。