

食堂バイキングメニュー 材料表(2023年12月～2024年2月)

	A	材料	B	材料	C	材料	D	材料	E	材料
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.	
	2/4.9.14.19.24.29.		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	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、塩、黒こしょう、マヨネーズ	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー
	オムレツ	オムレツ	焼きポテト	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ粉	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ、パセリ粉	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ
	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	★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	白菜の甘酢漬け	はくさい、もやし、にんじん、酢、砂糖、塩、昆布だし、唐辛子	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
	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	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	ペンのサラダ	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	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	大豆ミートカレー	米、大豆ミート、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	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	★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
	たぬきごはん	米、天かす、ごま油、すりごま、青のり、しょうゆ、和風だし、塩、みりん	わかめごはん	米、わかめごはんの素	★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)	こぎつねごはん	米、鶏肉、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、みりん、酒、	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
	森の木ラーメン	ラーメン、鶏ひき肉、もやし、水菜、たまねぎ、鶏がらスープ、にんにく、みりん、酒、しょうゆ、ラー油	★濃厚長柄みそうどん	うどん、もやし、しめじ、みそ(長柄町産)、中華味、鶏がらスープ、にんにく、すりごま、マーガリン、ラード	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	しょうゆラーメン	ラーメン、わかめ、もやし、鶏ガラスープ、しょうゆ、中華味、塩、ラード	わかめうどん	うどん、わかめ、しょうゆ、和風だし、塩、みりん
	わかめスープ	わかめ、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	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	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
	★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	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、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、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
	野菜コロッケ	野菜コロッケ、油	揚げぎょうざ	ぎょうざ、油	春巻き	春巻き、油	カレーコロッケ	カレーコロッケ、油	揚げしゅうまい	しゅうまい、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	★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	大根とキャベツののり風味サラダ	大根、キャベツ、むらさき玉ねぎ、バラのり、みそ(長柄町産)、砂糖、マヨネーズ、すりごま
	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	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素	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
	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)
	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	あんかけ焼きそば	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、オイスターソース、中華味、しょうゆ、砂糖、しょうが、かたくり粉、ごま油、油	★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	ペン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	白菜のクリームパスタ	スパゲッティ、はくさい、玉ねぎ、にんにく、塩、黒こしょう、コンソメ、マーガリン、牛乳
	★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	蒸ししゅうまい	しゅうまい	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	ジュシー鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉、じゃがいも、マヨネーズ、しょうゆ、粒マスタード、加工はちみつ、砂糖	肉団子とはるさめの中中華煮	鶏肉団子、はるさめ、にんじん、こまつな、鶏がらスープ、しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉
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	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	今が旬、白菜と豚肉のオイスターしょうゆ煮	白菜、豚肉、もやし、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ、オイスターソース	★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	手作り豆腐	豆乳、にがり	
豆腐ナゲット	豆腐ナゲット、油	★鮭子産さばフライ	鮭子産さばフライ、油	れんこん肉詰めフライ	れんこん肉詰めフライ、油、	あじのさっぱり南蛮漬け	あじの竜田揚げ、油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、昆布だし、塩	いわしの磯辺フライ	いわしの磯辺フライ、油	
★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、みそ(長柄町産)、しょうゆ、砂糖、酒、和風だし	かぶとれんこんのそぼろ煮	かぶ、れんこん、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、和風だし、かたくり粉	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だし	肉豆腐	豆腐、豚肉、はくさい、たまねぎ、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	
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	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	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	かぶとこまつなのゆずあんかけ	かぶ、こまつな、和風だし、しょうゆ、みりん、塩、酒、ゆず果汁、刻みゆず、かたくり粉	
★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	ふるふき大根	だいこん、和風だし、みそ(長柄町産)、砂糖、みりん	★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	
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	いちごゼリー	いちごゼリーの素	マンゴーゼリー	マンゴーゼリーの素	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	
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。