

食堂バイキングメニュー 原材料表(2022年9月～2022年11月)

	A	原材料	B	原材料	C	原材料
日付	9/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.		9/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.		9/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.	
	10/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.		10/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.		10/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.	
	11/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.		11/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.		11/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.	
朝食	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米
	全粒粉ロールパン、食パン	パン	全粒粉ロールパン、食パン	パン	全粒粉ロールパン、食パン	パン
	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)
	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
	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
	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
	★千葉県産いわしのみそ煮	千葉県産いわし、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	白身魚の香草パン粉焼き	白身魚、塩、こしょう、ハーブシーズニング、パン粉、ニンニク、油
	オムレツ	オムレツ	厚焼卵	厚焼卵	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ、パセリ粉
	しめじの煮ひたし	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、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
	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	ペネのサラダ	ペネ、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
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	
昼食	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、鶏挽肉、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
	スタミナ丼	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、にら、油 しょうゆ、酒、みりん、鶏ガラスープ、砂糖、にんにく	★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)	わかめごはん	米、わかめごはんの素
	★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、すりごま、マーガリン、ラード	わかめうどん	うどん、わかめ、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、長ねぎ しょうゆ、塩、みりん、和風だし
	和風スープ	わかめ、和風だし、しょうゆ、塩、みりん、酒	野菜スープ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、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
	チャブチェ	春雨、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	★千葉県産の豆を使った麻婆豆腐	豆腐、鶏挽肉、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、片栗粉	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
	揚げぎょうざ	ぎょうざ、油	春巻き	春巻き、油	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ、油
	なすとロマネスコのマリネ	揚げなす、ロマネスコ、玉ねぎ、ピーマン オリーブオイル、レモン汁、酢、砂糖、塩、黒こしょう	かぼちゃのサラダ	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
	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	グレープフルーツゼリー	グレープフルーツゼリーの素
	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
夕食	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
	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)
	和風パスタ	スパゲッティ、にんにく、油、しめじ、 しょうゆ、みりん、和風だし、マーガリン	ペネのカルボナーラソース	ペネ、カルボナーラソース 塩、黒こしょう	麻婆なす焼きそば	焼きそば、揚げなす、鶏肉、にんじん、長ねぎ、豆板醤、中華味、油 酒、しょうゆ、砂糖、にんにく、しょうが、ごま油、かたくり粉
	ねぎ塩だれチキン	鶏肉、塩、こしょう、長ねぎ、塩麴 ニンニク、ごま油、酒	きのこソースハンバーグ	ハンバーグ、しめじ、 砂糖、ウスターソース、ケチャップ	照り焼きソースミートボール	肉団子、砂糖、しょうゆ、みりん、酒 にんにく、しょうが、でん粉
	★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	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 ニンニク、油、コチュジャン、ながねぎ	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
	ひじきコロッケ	ひじきコロッケ、油	いわしの磯辺揚げ	いわしの磯辺揚げ、油	★銚子産さばフライタルソース添え	銚子産さばフライ、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
	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	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、みりん、酒、砂糖	★根菜のみそ煮	鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、里芋、だいこん しょうが、酒、しょうゆ、砂糖、みそ(長柄町産)
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、酒 砂糖、みりん、和風だし	★みそこんにやく	こんにやく、みそ(長柄町産) 砂糖、みりん	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
	里芋サラダ	里芋、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節	★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)	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
	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
	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	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
	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。