食堂バイキングメニュー表（栄養3色分け版）（2025年6月～2025年8月）

	A				B				C				D				E			
日付	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.				6/3.8.13.18.23.28.			
	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.				7/3.8.13.18.23.28.			
	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.				8/2.7.12.17.22.27.			
朝食	ご飯	🟡			ご飯	🟡			ご飯	🟡			ご飯	🟡			ご飯	🟡		
	パン	🟡			パン	🟡			パン	🟡			パン	🟡			パン	🟡		
	牛乳		🔴		牛乳		🔴		牛乳		🔴		牛乳		🔴		牛乳		🔴	
	ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ			
	ジャム/マーガリン	🟡			ジャム/マーガリン	🟡			ジャム/マーガリン	🟡			ジャム/マーガリン	🟡			ジャム/マーガリン	🟡		
	味噌汁		🔴		味噌汁		🔴		味噌汁		🔴		味噌汁		🔴		味噌汁		🔴	
	コンソメスープ			🟢	コンソメスープ			🟢	コンソメスープ			🟢	コンソメスープ			🟢	コンソメスープ			🟢
	納豆		🔴		納豆		🔴		納豆		🔴		納豆		🔴		納豆		🔴	
	ウィンナー		🔴		白身魚ムニエル白いわさびソースかけ	🟡	🔴		★さばの長柄みそ煮		🔴		ウィンナー		🔴		★千葉県産いわし香草パン粉焼き	🟡	🔴	
	焼きポテト	🟡			スクランブルエッグ		🔴		ふわふわオムレツ		🔴		焼きポテト	🟡			スクランブルエッグ		🔴	
	もやしのごま和え		🔴	🟢	ひじきの煮物		🔴	🟢	小松菜の煮びたし		🔴	🟢	オクラのごま和え		🔴	🟢	ひじきの煮物		🔴	🟢
	ペンネのサラダ	🟡		🟢	三色ナムル			🟢	スパゲッティサラダ	🟡		🟢	切干大根のサラダ			🟢	マカロニサラダ	🟡		🟢
	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢
	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			
昼食																				
	大豆ミートカレー	🟡	🔴	🟢	ポークカレー	🟡	🔴	🟢	夏野菜カレー	🟡		🟢	挽肉カレー	🟡	🔴	🟢	チキンカレー	🟡	🔴	🟢
	ねぎ塩豚飯	🟡	🔴	🟢	★千葉県産キャロットピラフ	🟡	🔴	🟢	プルコギ飯	🟡	🔴	🟢	韓国風ビビンバ飯	🟡	🔴	🟢	わかめごはん	🟡	🔴	
	昔長柄のしょうゆラーメン	🟡	🔴	🟢	冷やしうどん	🟡	🔴		わかめうどん	🟡	🔴		さわやかレモン冷やしラーメン	🟡		🟢	冷やしうどん	🟡	🔴	
	はるさめスープ	🟡		🟢	和風スープ		🔴		中華スープ			🟢	わかめスープ		🔴		野菜スープ			🟢
	揚げぎょうざ	🟡	🔴		カレーコロッケ	🟡		🟢	揚げしゅうまい	🟡	🔴		野菜コロッケ	🟡		🟢	春巻き	🟡	🔴	🟢
	麻婆なす		🔴	🟢	蒸し鶏のニラダレかけ		🔴	🟢	大豆ミート入り麻婆はるさめ	🟡	🔴	🟢	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐	🟡	🔴	🟢	なすと豚肉のコチュジャン炒め		🔴	🟢
	アボカドわさび和風ポテトサラダ	🟡		🟢	ごぼうサラダ			🟢	豆腐とアボカドのおかか和え		🔴	🟢	はるさめサラダ	🟡		🟢	キャベツとひじきのサラダ		🔴	🟢
	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢	生野菜サラダ			🟢
	パインゼリー	🟡			グレープフルーツゼリー	🟡			オレンジゼリー	🟡			パインゼリー	🟡			ピーチゼリー	🟡		
	麦茶				麦茶				麦茶				麦茶				麦茶			
夕食	ご飯	🟡			ご飯	🟡			ご飯	🟡			ご飯	🟡			ご飯	🟡		
	味噌汁		🔴	🟢	味噌汁		🔴	🟢	味噌汁		🔴	🟢	味噌汁		🔴	🟢	味噌汁		🔴	🟢
	ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ				ふりかけ			
	冷製トマトスパゲッティ	🟡		🟢	トマトクリームペンネ	🟡			香りそそるにんにくしょうゆ焼きそば	🟡	🔴	🟢	ペペロンチーノ	🟡		🟢	夏野菜コンソメパスタ	🟡		🟢
	蒸ししゅうまい	🟡	🔴		鶏もも肉のレモンバジルソテー		🔴	🟢	照り焼きソースミートボール		🔴		夏野菜トマトソースハンバーグ		🔴	🟢	肉団子とはるさめの中華煮	🟡	🔴	🟢
	とろっとなすの生姜焼き	🟡		🟢	野菜チーズ焼き	🟡	🔴	🟢	あじのさっぱり南蛮漬け	🟡	🔴	🟢	なすとキャベツ大豆ミートみそ炒め		🔴	🟢	レモンガーリックの肉野菜蒸し		🔴	🟢
	コーンコロッケ	🟡		🟢	あじ大葉フライ	🟡	🔴	🟢	いわしの磯辺フライ	🟡	🔴		★銚子産さばフライ	🟡	🔴		三陸産茎わかめカツ	🟡	🔴	🟢
	ごぼうとこんにゃくのおかか煮	🟡	🔴	🟢	味がしみた冬瓜のコンソメ煮		🔴	🟢	なすの煮びたし			🟢	バンバンジー		🔴	🟢	筑前煮		🔴	🟢
	切干大根の煮物			🟢	オクラのおかか和え		🔴	🟢	高野豆腐の煮物		🔴	🟢	きんぴらごぼう	🟡		🟢	冬瓜のそぼろ煮		🔴	🟢
	★もやしの塩麹和え			🟢	★みそこんにゃく	🟡			★ブロッコリーの塩麹和え		🔴	🟢	★みそこんにゃく	🟡			★もやしの塩麹和え			🟢
	野菜サラダ			🟢	野菜サラダ			🟢	野菜サラダ			🟢	野菜サラダ			🟢	野菜サラダ			🟢
	グレープフルーツ			🟢	オレンジ			🟢	グレープフルーツ			🟢	オレンジ			🟢	グレープフルーツ			🟢
	マンゴーゼリー	🟡			いちごゼリー	🟡			青りんごゼリー	🟡			マンゴーゼリー	🟡			ぶどうゼリー	🟡		
	麦茶				麦茶				麦茶				麦茶				麦茶			

🟡おもにエネルギーとなる食品　🔴おもに体を作る食品　🟢おもに体の調子をととのえる食品

※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。