

食堂バイキングメニュー表(2026年9月～2026年11月)

	A			B			C			D			E		
日付	9/3.8.13.18.23.28.			9/4.9.14.19.24.29.			9/5.10.15.20.25.30.			9/1.6.11.16.21.26.			9/2.7.12.17.22.27.		
	10/3.8.13.18.23.28.			10/4.9.14.19.24.29.			10/5.10.15.20.25.30.			10/1.6.11.16.21.26.31.			10/2.7.12.17.22.27.		
	11/2.7.12.17.22.27.			11/3.8.13.18.23.28.			11/4.9.14.19.24.29.			11/5.10.15.20.25.30.			11/1.6.11.16.21.26.		
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		●
	★千葉県産いわしの香草パン焼き	●	●	ウィンナー		●	白身魚のマヨネーズ焼き	●	●	★千葉県産いわしの長柄みそ煮		●	ウィンナー		●
	スクランブルエッグ		●	焼きじゃが	●		ふわふわオムレツ		●	スクランブルエッグ		●	厚焼玉子		●
	ひじきの煮物		●	キノコの煮びたし		●	ひじきの煮物		●	小松菜のおかか和え		●	もやしのごま和え	●	●
	スパゲッティサラダ	●		マカロニサラダ	●		はるさめサラダ	●		ペンのサラダ	●		切干大根のサラダ		●
	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		●
	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															
	ポークカレー	●	●	大豆ミートカレー	●	●	秋野菜カレー	●	●	挽肉カレー	●	●	★和風だしカレー	●	●
	わかめご飯	●	●	豚キムチ飯	●	●	★千葉県産キャロットピラフ	●	●	栗の洋風リゾット	●	●	韓国風ビビンバ飯	●	●
	★長柄みそラーメン	●	●	冷やしうどん	●	●	★もやしの旨辛担々うどん	●	●	★にぼしラーメン	●	●	わかめうどん	●	●
	豆苗スープ		●	野菜スープ		●	わかめスープ		●	キムチスープ		●	中華スープ		●
	さつま芋のキムチマヨ和え	●	●	麻婆なす		●	キャベツと豚肉のはるさめ煮	●	●	なすと豚肉コチュジャン炒め		●	大豆ミート入り麻婆はるさめ	●	●
	揚げぎょうざ	●	●	カレーコロッケ	●	●	揚げしゅうまい	●	●	春巻き	●	●	野菜コロッケ	●	●
	キャベツとひじきのサラダ		●	★蒸し鶏のサラダ自家製豆腐ドレッシング添え		●	かぼちゃサラダ		●	蒸し鶏のニラダレかけ	●	●	さつま芋とポテのホットサラダ	●	●
	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		●
	青りんごゼリー	●		グレープフルーツゼリー	●		パインゼリー	●		青りんごゼリー	●		オレンジゼリー	●	
	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		
	★秋野菜和風パスタ	●	●	ペンのカルボナーラソース	●	●	キノコのクリームパスタ	●	●	ソース焼きそば	●	●	ペペロンチーノ	●	●
	肉団子とはるさめ中華煮	●	●	脂が乗ったシマホツケの塩焼き		●	ナポリタン風ミートボール		●	蒸ししゅうまい	●	●	キノコのニンニクバターしょうゆハンバーグ		●
	野菜のチーズ焼き	●	●	とろっとなすの生姜焼き		●	麻婆豆腐		●	とろろ食感自家製豆腐キノコあんかけ		●	ポトフ	●	●
	あじ大葉フライ	●	●	コーンと大豆のメンチカツ	●	●	かぼちゃコロッケ	●	●	いわしの磯辺フライ	●	●	もどりガツオフライ	●	●
	肉じゃが	●	●	★キャベツともやしの塩麴煮		●	筑前煮		●	高野豆腐の煮物		●	小松菜とキャベツの白和え		●
	かぼちゃの煮物		●	切干大根の煮物		●	きんぴらごぼう		●	かぼちゃそぼろ煮		●	三色ナムル		●
	★もやしの塩麴和え		●	★みそこんにやく	●		★ブロッコリーの塩麴和え		●	★もやしの塩麴和え		●	★みそこんにやく	●	
	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		●
	いちごゼリー	●		ピーチゼリー	●		ぶどうゼリー	●		マンゴーゼリー	●		ピーチゼリー	●	
	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。