



# 2022年 9月 月間献立表



ハートフルキッチン(那須校)

	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日	日 4日
朝食				根菜ハンバーグ グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム 味付きのり スープ 味噌汁	ジャーマンポテト グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム 納豆 スープ 味噌汁	チーズオムレツ グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム きんぴらごぼう スープ 味噌汁	照り焼きチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム とろろ ココア 味噌汁
昼食				ごはん ワンタンスープ なすのチリソース炒め キャベツと水菜のサラダ フルーツナタデココ	鶏そぼろと焦がしねぎごはん 具だくさん味噌汁 カレイの煮付 冷しゃぶサラダ 牛乳プリン	お弁当	お弁当
夕食				ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 海藻サラダ 白いおさつスティック	野菜味噌ラーメン えび海鮮ぎょうざ きゅうりとかにかまの酢の物 はちみつレモンゼリー	完熟トマトのハヤシライス クランチポテト サニーレタスサラダ ヤクルト	お弁当
<p><b>メモ</b> 天候により献立が変更になることがあります。ご了承ください。</p> <p>9/3、9/4は文化祭です。 今月は十五夜メニュー、お彼岸のおはぎや栗ごはんなど秋ならではのメニューも取り入れていますのでお楽しみに♪ 秋は日中と夜の気温差もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。 好き嫌いをせず給食を食べて、睡眠を十分にとり、体調管理に気をつけましょう。</p>							
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	調理パン等(セレクト)	調理パン等(セレクト)	焼き鮭 ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム 卵豆腐 トマトコンソメスープ 味噌汁	スクランブルエッグ・ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヨーグルト スープ キャベツと揚げの味噌汁	レモンバジルチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 那須の温泉卵 スープ 味噌汁	チキンのオープン焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ごま昆布 スープ 味噌汁	調理パン等(セレクト)
昼食	豚丼 えのきの味噌汁 レタスコーンサラダ ポテトサラダ	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 グリルチキン(選べるソース) キャベツとコーンのサラダ エクレア	ごはん のっぺい汁 なす豚炒り シンプルサラダ フルーツ白玉	フオカッチャ ホテルバター 鶏肉と野菜のトマト煮 かぼちゃコロケ 水菜とツナのサラダ 牛乳	栗ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 十五夜ハンバーグ シンプルサラダ お月見ゼリー	ごはん 大根の味噌汁 ブルコギ キャベツとコーンのサラダ シューアイス	焼きうどん えのきと揚げの味噌汁 えびとブロッコリーのサラダ 牛乳
夕食	ごはん 具だくさんクリームスープ ハンバーグ グリーンサラダ ココアパバロア	カルボナーラ ノンフライナゲット4個 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 牛肉のしょうが炒め コブサラダ グレープジュース	ごはん キャベツと豚肉の味噌汁 赤魚の煮つけ スナッフエンドウサクサクしょうゆ 大学いも	野菜塩ラーメン 黒豚しゅうまい3個 レタストマトサラダ 牛乳	ごはん けんちん汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 生ほうれん草サラダ キャンディーチーズ	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚キムチ炒め サニーレタスサラダ オレンジジュース
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	ケチャップ肉団子 ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 選べる茶漬け 厚揚げといんげんの味噌汁	和風醤油チキン2個 ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 スープ 味噌汁	チキンハンバーグ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム 鮭フレーク スープ 味噌汁	玉子焼き ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム コーンスープ	ハッシュドポテト グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 朝カレー 味噌汁 ヤクルト	チーズオムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり スープ 味噌汁	調理パン
昼食	ロールパン チョコデニッシュ ジンジャースープ マカロニグラタン ベビーリーフサラダ 牛乳	ごはん キャベツと豚肉の塩麹スープ さばの塩焼き リーフレタスのふわふわサラダ みたらし団子	ごはん 大根とわかめスープ 豚肉のスタミナ炒め トマトの中華風サラダ フルーチェ	菜めし 味噌汁 せんべい汁 カレイのしょうが煮 りんごジュース BLTサラダ	ごはん ポトフ チーズインハンバーグ ニース風サラダ 牛乳	わかめごはん キムチ鍋スープ 焼き鮭 サニーレタスのサラダ フルーツヨーグルト	やきそば チンゲン菜とかにかまのｽｰﾌﾟ ごぼうサラダ ライチゼリー
夕食	ごはん 麻婆なす たこやき3個 サラダ菜トマトサラダ 牛乳	鶏そば 大根ときゅうりのピリ辛 肉まん カットマンゴー	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のおろし煮 サニーレタスとツナのサラダ 牛乳	オムライス 白菜とにんじんのスープ ノンフライナゲット3個 シンプルサラダ	きしめん れんこんのはさみ揚げ もやしの中華サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉味噌漬け焼き シンプルサラダ パバロアシュークリーム	ごはん わかめと葱の味噌汁 鶏のからあげ 千切りキャベツサラダ 牛乳
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	調理パン	ハムチーズピカタ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 納豆 スープ 味噌汁	チキンのオープン焼き ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム とろろ スープ 味噌汁	ジャーマンポテト グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム とろろ炒め スープ 味噌汁	調理パン	照り焼きチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味付きのり スープ 味噌汁	調理パン
昼食	中華丼 黒豚しゅうまい3個 サラダ菜サラダ 杏仁豆腐	ごはん 豚汁 鮭のごましょうゆ焼き サラダ菜サラダ 白玉のあずきミルク	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 トンテキ ミモザサラダ ショートケーキ大福	ひじきと梅のまぜごはん ワンタンスープ カレイのしょうが煮 レタスキゅうりサラダ 抹茶プリン	牛丼 もやしと揚げの味噌汁 筑前煮 レタスコーンサラダ 牛乳	ナン2枚 キーマカレー 骨付きチキン2個 生ほうれん草サラダ 牛乳	太麺ナポリタン えびのたまごサラダ ブロッコリーサラダ 2色プチシュー
夕食	ごはん 野菜味噌汁 豚肉のしょうが炒め 海藻サラダ ｷｲﾙｰﾌ	つけ麺 ぎょうざ3個 サニーレタスとツナのサラダ 牛乳	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め たこときゅうりのチョレギサラダ 和梨	ごはん しょうが豆乳スープ 鶏のさっぱりジンジャー煮 コブサラダ エクレア	えび天うどん ベビーリーフサラダ おはぎ 牛乳	ごはん 秋野菜味噌汁 牛肉と大根の煮物 レタスと卵のサラダ りんごカットゼリー	ごはん 白湯スープ さばの味噌煮 蒸し鶏と白菜のサラタケサラダ 牛乳
	26日	27日	28日	29日	30日		
朝食	ミートオムレツ ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁 パンケーキ	ケチャップ肉団子 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鮭フレーク スープ 味噌汁	しょうゆチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヨーグルト 選べる茶漬け 味噌汁	ミニアメリカンドッグ4個 グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム スープ 味噌汁	レモンバジルチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム ひじき煮 スープ 味噌汁		
昼食	ごはん ほうれん草と揚げの味噌汁 鮭のホイル焼き バリバリわんたんサラダ 巨峰	ごはん えのきの味噌汁 チーズ入りメンチ・から揚げ 千切りキャベツサラダ 水ようかん	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め煮 ミモザサラダ エッグタルト	ごはん 牛肉とごぼうのスープ サーモンフライ 千切りキャベツサラダ ルビーグレープフルーツゼリー	コッペパン・レーズンパン いちご&マーガリン ポトフ風スープ じゃがいものチーズ焼き 生ほうれん草サラダ 牛乳		
夕食	ごはん 押し麦のジンジャースープ チキンソテー 海藻サラダ ブッチンプリン	トマトクリームスパゲティ 野菜のキッシュ グリーンサラダ オレンジ	親子丼 きんぴらごぼう スナッフエンドウサクサクしょうゆ ぶどうゼリー	ごはん かぼちゃの味噌汁 ハンバーグ サニーレタスサラダ 牛乳	かた焼きそば 旨辛チキン3個 サニーレタスのサラダ 野菜ジュース		

