



2022年 10月 月間献立表



ハートフルキッチン(那須校)

	月	火	水	木	金	土 1日	日 2日							
朝食						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 鶏そぼろ スープ キャベツと揚げの味噌汁	調理パン							
昼食						ごはん 大根の味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 生ほうれん草サラダ コーヒゼリー	やきそば カレーパン ミックス野菜サラダ 牛乳							
夕食						かき揚げ丼 鶏ごぼう炒め サラダ菜トマトサラダ グレープジュース	ごはん えのきと絹さやの味噌汁 山賊焼き 水菜のサラダ 2色プチシュー							
3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日		
朝食	チーズオムレツ 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 とろろ 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 選べる茶漬け 味噌汁	ハムステーキ 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 スープ 味噌汁 ヨーグルト	チーズ肉団子 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム トマトコンソメスープ 朝カレー	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 ヤクルト 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・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁	調理パン							
昼食	チリコンカンライス 白菜ときのこのスープ サニーレタスサラダ クランチポテト	ごはん キムチ鍋風スープ アジフライ 生ほうれん草サラダ 抹茶プリン	ごはん 豆腐と小松菜の味噌汁 鶏肉のおろし煮 BLTサラダ えびのたまごサラダ	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 ヒレカツ 千切りキャベツサラダ 雪見だいふく	ごはん クロワッサン2個 オレンジデニッシュ2個 秋野菜シチュー ノンフライナゲット3個 ミモザサラダ 牛乳	ごはん 大根の味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め 水菜とツナのサラダ ブッチンプリン	ナポリタン 海藻サラダ クリームコンフェ 牛乳							
夕食	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 サラダ菜きゅうりサラダ 牛乳	鶏そば 大きい餃子 レタスとにんじんのサラダ 野菜ジュース	豚丼 海藻サラダ たい焼き 牛乳	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 オニオンソースハンバーグ リーフレタスサラダ りんごとカルピスゼリー	けんちんうどん スーれんごんのはさみ揚げ サニーレタスサラダ わらびもち	ごはん 肉じゃが たこやき3個 サラダ菜コーンサラダ 牛乳	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 照り焼きチキン グリーンサラダ ぶどうゼリー							
10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日		
朝食	調理パン	ベーコンスクランブルエッグ グリーンサラダ 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	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・チョコクリスピー ジャム 味付きのり 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 ヨーグルト 味噌汁	しょうゆチキン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム パンケーキ スープ 味噌汁	野菜オムレツ グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム 納豆 スープ 味噌汁	調理パン							
昼食	焼鳥丼 豆腐となめこの味噌汁 クルトンサラダ カップチーズケーキ	ごはん 豚汁 さばのしょうが煮 小松菜ともやしのおひたし エッグタルト	ごはん さつまいもの味噌汁 塩から揚げ5個 パリパリわんたんサラダ 和梨	ミニ食パン 黒糖パン1個 ジンジャースープ 秋鮭と野菜のグラタン ミニトマトサラダ 牛乳	ごはん 大根と揚げの味噌汁 メンチカツ 千切りキャベツサラダ 柿	ごはん 豚汁 鮭のバジル焼き ミモザサラダ かぼちゃプリン	麻婆丼 わかめスープ ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー							
夕食	ごはん 根菜の味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め ツナサラダ菜サラダ 牛乳	えび天うどん 切干大根の煮物 ベビーリーフサラダ 焼きプリンタルト	ごはん えのきと卵の味噌汁 チーズインハンバーグ サニーレタスサラダ 牛乳	ごはん 中華たまごスープ トンテキ サニーレタスサラダ 牛乳	つけ麺 ぎょうざ サラダ菜トマトサラダ 牛乳	ごはん えのきの味噌汁 豚肉のしょうが炒め レタスとにんじんのサラダ 牛乳	ごはん 麩と葱の味噌汁 チキンソテー クルトンサラダ 牛乳							
17日		18日		19日		20日		21日		22日		23日		
朝食	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・コーンフレーク ジャム とろろ スープ 味噌汁	筑前煮 玉子焼き グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 スープ キャベツと揚げの味噌汁	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 選べる茶漬け 味噌汁	ハッシュドポテト 赤ウインナー2本 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁	ハムステーキ たまごサラダ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 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 ヨーグルト 味噌汁 ヨーグルト	調理パン							
昼食	フォカッチャ 鶏肉と野菜のトマト煮 はんぺんチーズフライ 生ほうれん草サラダ 牛乳 ホテルバター	ひじきと梅のまぜごはん キャベツと豚肉の味噌汁 カレイのしょうが煮 ポテトサラダ サラダ菜サラダ	ごはん 豆腐とかぶの味噌汁 タンドリーチキン コブサラダ 牛乳プリン	チキンライス 白菜のしょうがスープ かきクリームコロッケ・かぼちゃコロッケ レタスコーンサラダ ぶどう	ごはん 具だくさん汁 鮭のごましょうゆ焼き シンボロサラダ りんご	ごはん けんちん汁 鶏のからあげ 千切りキャベツサラダ ルビーグレープフルーツゼリー	焼きうどん わかめスープ ミックス野菜サラダ アセロラゼリー							
夕食	ごはん 秋野菜味噌汁 牛肉と大根の煮物 サラダ菜のふわふわサラダ キウイフルーツ	フェットチーネたらこクリームスパゲティ クランチポテト レタスキゅうりサラダ 牛乳	オリジナルカレー たまごサラダ グリーンサラダ オレンジジュース	ごはん 豆腐と葱の味噌汁 照り焼きチキン BLTサラダ 牛乳	野菜味噌ラーメン 豚角煮入りちまき 海藻サラダ 牛乳	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 えびしゅうまい クルトンサラダ	ごはん たまごスープ チキンソテー 水菜のサラダ 牛乳							
24日		25日		26日		27日		28日		29日		30日		
朝食	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 鮭フレーク スープ キャベツと揚げの味噌汁	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 味付きのり スープ 味噌汁	ベーコンスクランブルエッグ 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 鶏そぼろ スープ 味噌汁	ミニドッグ2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム しそひじき スープ 味噌汁	チキンライス 白菜のしょうがスープ かきクリームコロッケ・かぼちゃコロッケ レタスコーンサラダ ぶどう	ごはん 具だくさん汁 鮭のごましょうゆ焼き シンボロサラダ りんご	ごはん けんちん汁 鶏のからあげ 千切りキャベツサラダ ルビーグレープフルーツゼリー	調理パン						
昼食	栗ご飯 根菜の味噌汁 焼き鮭 クルトンサラダ スイートポテト	ごはん 塩ちゃんこ鍋風スープ チーズミルクユカ 千切りキャベツサラダ 牛乳	ごはん わかめと大根のスープ ブルコギ 生ほうれん草サラダ フルーチェ	ごはん コッペパン チョコデニッシュ チキントマトクリームシチュー チーズ入りウインナー レタスコーンサラダ 牛乳	(遠足)	ごはん 豆腐と葱の味噌汁 鮭のマヨチーズ焼き サラダ菜トマトサラダ 大学いも	完熟トマトのハヤシライス ナゲット4個 リーフレタスサラダ りんごゼリー							
夕食	ごはん にらと揚げの味噌汁 鶏肉のおろし煮 サラダ菜サラダ みたらし団子	坦々麺 パンパンジー風サラダ 黒豚焼売 ぶどうカットゼリー	5色まぜごはん 肉じゃが えび海鮮ぎょうざ3個 レタストマトサラダ ヤクルト	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 鶏肉のガーリックバターソテー 水菜の韓国風サラダ 牛乳	稲庭風うどん れんごんのはさみ揚げ 中華レタスサラダ 牛乳	ごはん ミネストローネ ハロウィンハンバーグ2個 えびとカリフラワーのマリネ かぼちゃプリン	ごはん ワナンタスープ タンドリーチキン リーフレタスサラダ チーズタルト							
31日														
朝食	玉子焼き 赤ウインナー2本 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁	<p>♪メモ 天候により、献立が変更される場合がありますのでご了承ください。 10月は鮭、さつまい、栗、りんごに梨など秋を感じられる食材もたくさん使っています。 新米も届き次第、給食で提供予定です。 今が旬の食べ物を味わってみましょう。 芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。みなさんが充実した秋を過ごせるように食事の面から応援していきたいと思っています。 29日はハロウィンハンバーグとデザートです。おたのしみに♪</p>												
昼食	ごはん きりたんぼ鍋スープ さばのしょうが煮 ニース風サラダ 焼きビーフン													
夕食	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 豚バラ大根 グリーンサラダ りんご													

