

2026年 10月 献立表

ハートフルキッチン(関西校)

	月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日	4日
朝食				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 お茶漬け 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 スープ 味噌汁	プチウインナードッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 鶏そぼろ 味噌汁 スープ	調理パン・おにぎり・ごはん・味噌汁等
昼食				ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃがいものオムレツ グリーンサラダ りんごジュース	麦ご飯 豚汁 さばの塩焼き ミモザサラダ とろろ	ロールパン メープルアーモンドツイスト ポトフ かにクリームコロッケ&ハムカツ 千切りキャベツサラダ コーヒー牛乳	わかめうどん たこやき ブロッコリーサクサクしょうゆ コーヒーゼリー
夕食				ごはん 大根とわかめの味噌汁 鶏肉の山椒焼き グリーンサラダ マンゴープリン	とんこつ醤油ラーメン チンゲン菜のツナ和え 黒豚しゅうまい 手作り杏仁豆腐	ごはん えのきと揚げの味噌汁(赤だし) 牛肉の甘辛炒め煮 パリパリサラダ 牛乳	鶏飯 れんこんのきんぴら ゆでオクラ ラフランスゼリー
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	ノンフライナゲット 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 厚揚げといんげんの味噌汁 スープ	なすとトマトグラタン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 スープ 味噌汁	照り焼きチキン 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	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 パンケーキ 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 お茶漬け 味噌汁	野菜オムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁	調理パン・おにぎり・ごはん・味噌汁等
昼食	ごはん 鶏つみれとみつばのすまし汁 焼き鮭 かぼちゃと栗のサラダ 牛乳	焼きうどん ぎょうざ グリーンサラダ カットマンゴー	ナポリタン クランチポテト レタストマトサラダ コーヒー牛乳	栗ごはん 牛肉とごぼうのスープ カレイのしょうが煮 千切りキャベツサラダ りんご	ごはん 麩とねぎの味噌汁 油淋鶏 グリーンサラダ スイートポテト	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 さばのしょうが煮 グリーンサラダ 焼きビーフン	選べるお弁当
夕食	タコライス えびフリッター ブロッコリーサラダ 手作りマスカットゼリー	ごはん 大根とわかめの味噌汁 なす豚炒り キャベツコーンサラダ 青りんごゼリー	菜めし 肉じゃが たこ唐揚げ グリーンサラダ 牛乳プリン	ごはん 具だくさんのみそ汁 タンドリーチキン パリパリサラダ 牛乳	カレーライス たまごとかにのサラダ ゆでブロッコリー 黄色野菜ジュース	焼き肉丼 にらまんじゅう グリーンサラダ 温泉卵	ごはん 大根とわかめのスープ 鶏のきじ焼き ゆでブロッコリー コーヒー牛乳
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	調理パン・おにぎり・ごはん・味噌汁等	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 味噌汁 スープ	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 お茶漬け 味噌汁 ヨーグルト	イングリッシュマフィン ハムステーキ たまごサラダ グリーンサラダ 牛乳 ジャム スープ 味噌汁	ハッシュドポテト 赤ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁	チキンハンバーグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク 味付きのり ジャム 味噌汁 ココア	調理パン・おにぎり・ごはん・味噌汁等
昼食	親子丼 かにしゅうまい ゆでオクラ パイナップルゼリー	野菜塩ラーメン レバーから揚げ レタスキゅうりサラダ ゴールドキウイ	稲庭風うどん いなりずし わかめとコーンのサラダ 和梨	ホワイトソースドリア ジンジャースープ グリーンサラダ フルーツデザート	ごはん 具だくさん卵スープ 豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツサラダ たい焼き	キムタクごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 はんぺんチーズフライ グリーンサラダ りんご	オム焼きそば えびフリッター ゆでブロッコリー 型抜きチーズ
夕食	ごはん 厚揚げと小松菜の味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め パリパリサラダ コーヒー牛乳	まつたけごはん 豚肉と白菜のうま煮 コーンコロッケ グリーンサラダ りんごカットゼリー	ごはん マカロニスープ ビッグハンバーグ(選べるソース) ミモザサラダ 牛乳	ごはん 白玉入りけんちん汁 アジフライ パンパングー風サラダ りんごジュース	徳島ラーメン えび海鮮ぎょうざ グリーンサラダ ライチゼリー	ごはん 秋野菜味噌汁 鶏肉の焼き鳥風 ミモザサラダ 温泉卵	ごはん 具だくさん汁 焼き鮭 ゆでスナップエンドウ 納豆
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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・フルグラ ジャム ヨーグルト スープ キャベツと揚げの味噌汁	鶏つくね 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	かぼちゃのプチグラタン 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 スープ 味噌汁	ウインナー ポテトサラダ 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	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 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・チョコクリスピー ジャム スープ 味噌汁	調理パン・おにぎり・ごはん・味噌汁等
昼食	ごはん 里芋と白菜の味噌汁 白身魚のフライ(選べるソース) 手作りタルタル 千切りキャベツサラダ コーヒー牛乳	肉うどん ごぼうから揚げ キャベツとささみの梅おかか和え わらびもち	坦々麺 小籠包 トマトサラダ カットマンゴー	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 鶏のからあげ グリーンサラダ 牛乳	栗ごはん キャベツと揚げの味噌汁 鮭のホイル焼き グリーンサラダ コーヒー牛乳	揚げパン 鶏肉と野菜のトマト煮 えびフリッター 千切りキャベツサラダ 牛乳	塩焼きそば わかめスープ ゆでブロッコリー キムチ
夕食	ごはん もやしの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 グリーンサラダ 中華ポテト	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 たらこのトマトバジルチーズ焼き グリーンサラダ オレンジ	ごはん 肉豆腐 れんこんのはさみ揚げ グリーンサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん マカロニスープ 牛肉ケチャップ炒め クルトンサラダ プチシュークリーム	カルボナーラ ノンフライナゲット グリーンサラダ 和梨	ごはん かき玉汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め煮 グリーンサラダ とろろ	ごはん えのきと揚げの味噌汁 鶏肉の香草チーズ焼き ゆでブロッコリー ヤクルト
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝食	ハムチーズピカタ 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 キャベツと揚げの味噌汁	ホットドッグ グリーンサラダ 牛乳 ジャム スープ 味噌汁	チキンのオープン焼き グリーンサラダ ごはん・パン・フルグラ 牛乳 ジャム スープ 味噌汁	照り焼きチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム 味噌汁 スープ	ハムステーキ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 スープ	スクランブルエッグ・ウインナー 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 トマトコンソメスープ 味噌汁	
昼食	チャーハン 大根とわかめのスープ 春巻き グリーンサラダ 牛乳	沖縄そば 黒豚焼売 グリーンサラダ シークワーサーゼリー	きしめん 肉詰めいなり ツナレタスサラダ 柿	チョコもっちりパン ロールパン 白菜とベーコンのスープ 秋鮭と野菜のグラタン グリーンサラダ コーヒー牛乳	ごはん 生ゆばのお吸い物 さばの味噌煮 グリーンサラダ いんげんのツナマヨカレーサラダ	ごはん 秋野菜シチュー 鶏つくね グリーンサラダ パイナップルゼリー	
夕食	ごはん 里芋と白菜の味噌汁 豚肉の山賊焼 グリーンサラダ フルーツデザート	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 豚キムチ炒め グリーンサラダ マカロニサラダ	ごはん 丸はんぺんのすまし汁 牛肉のしょうが炒め 春雨サラダ キャンディーチーズ	ビビンバ ぎょうざ レタスコーンサラダ 社長の気まぐれデザート	ペペロンチーノパスタ ハロウィンカップケーキ 栗のコロッケ グリーンサラダ 	ごはん かぼちゃの味噌汁 ソルトチキン クルトンサラダ キャンディーチーズ	

メモ
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。
10月になり、過ごしやすい涼しい気温になってきましたね。寒暖差が大きくなってきましたが、体調管理に気を付けてください。
10/30(金)には、ハロウィンメニューを提供します。
また、今月は柿や和梨、栗などの秋の味覚をご用意いたします。旬の美味しさを楽しんでください♪