



2025年 10月 月間献立表



ハートフルキッチン(那須校)

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	日 5日
朝食			玉子焼き 筑前煮 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	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 鶏そぼろ ジャム トマトコンソメスープ 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 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・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等
昼食			ゆかりごはん 豆腐と小松菜の味噌汁 鶏肉の山椒焼き サニーレタスサラダ ラフランスゼリー	チャーハン 大根とわかめのスープ 春巻き 千切りキャベツサラダ 社長の気まぐれデザート	ロールパン メープルアーモンドツイスト 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 海藻サラダ カットマンゴー	やきそば わかめスープ スナップエンドウサクサクしょうゆ 牛乳
夕食			豚丼 カリフラワーとハムのマリネ 海藻サラダ たい焼き	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 和風おろしハンバーグ BLTサラダ りんごとカルピスゼリー	ナポリタン クランチポテト リーフレタスサラダ ミニチョコクレープ	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 旨辛チキン5個 ゆでブロッコリー 青梅ゼリー
6日十五夜		7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	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・コーンフレーク ジャム スープ 味噌汁	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 トマトコンソメスープ 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 スープ 味噌汁	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 ココア 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 しそひじき スープ 味噌汁	しょうゆチキン グリーンサラダ ごはん・パン・コーンフレーク 牛乳 ジャム ひじき炒り煮 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・コーンフレーク ジャム 味噌汁 スープ
昼食	ほうれん草とツナのクリームパスタ クルトンサラダ チキンマリネサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん 大根の味噌汁 チーズ入りメンチ 千切りキャベツサラダ りんご	ごはん 豚汁 さばのしょうが煮 千切りキャベツサラダ 社長の気まぐれ1品	クロワッサン 黒糖パン 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 さつま芋の味噌汁 豚肉のしょうが焼き フライドれんこんサラダ キャンディーチーズ 牛乳	ごはん 鶏つみれとみつばのすまし汁 鮭のマスタード焼き ミモザサラダ とろろ	完熟トマトのハヤシライス えびフリッター ブロッコリーサラダ ミニパフェ
夕食	ごはん かき玉汁 牛肉ケチャップ炒め サラダ菜トマトサラダ お月見大福	つけ麺 ぎょうざ サラダ菜トマトサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん えのきとオクラの味噌汁 鶏のからあげ5個 サニーレタスサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 トンテキ サニーレタスサラダ ぶどうゼリー	肉うどん いなり寿司2個 海藻サラダ 和梨	鶏飯 えび海鮮ぎょうざ サラダ菜コーンサラダ ラフランスゼリー	ごはん 麩とねぎの味噌汁 オニオンソースハンバーグ ゆでスナップエンドウ 牛乳
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
朝食	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等	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 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 漬物 お茶漬け 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 ごぼうサラダ 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 ゆでスナップエンドウ 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	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等
昼食	選べるお弁当	鶏そぼろと魚がしねぎごはん 里芋と白菜の味噌汁 カレイのしょうが煮 春雨のマヨポン酢サラダ 杏仁豆腐	ごはん かぶとにんじんの味噌汁 油淋鶏 グリーンサラダ カットマンゴー	ロールパン デニッシュ食パン2枚 じゃがいもと玉ねぎのスープ かにクリームコロッケ・かぼちゃコロッケ レタスコーンサラダ 牛乳	ごはん ごま豆腐スープ さばの味噌煮 シンプルサラダ 社長の気まぐれデザート 牛乳	セルフハンバーガー ミネストローネ シンプルサラダ 牛乳	焼きうどん かき玉汁 ゆでスナップエンドウ フルーチェ
夕食	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 ブロッコリーサラダ グレープジュース	カルボナーラ 社長の気まぐれ1品 シンプルサラダ コーヒーゼリー	オムライス ノンフライナゲット4個 グリーンサラダ 社長の気まぐれデザート	ごはん 豆腐と葱の味噌汁 ポークソテー 蒸し鶏ときゅうりのサラダケササダ ぶどう	徳島ラーメン 黒豚焼売 海藻サラダ 桃の杏仁豆腐	牛すじカレー えびのたまごサラダ レタストマトサラダ プッチンプリン	ごはん ほうれん草と揚げの味噌汁 チキンソテー(選べるたれ) ブロッコリーサラダ 牛乳
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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 しそひじき キャベツと揚げの味噌汁 スープ	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 味噌汁 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	ホットドッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 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 しそこんぶ スープ 味噌汁	ツナオムレツ 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・弁当 当・ごはん・味噌汁等
昼食	フェットチーネミートソース カリフラワーとえびのマリネ レタスキゅうりサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁が鍋風スープ ささみチーズカツ サニーレタスのサラダ りんごジュース		ごはん 白菜と豚肉の味噌汁 あじの唐揚げ シンプルサラダ 和梨	ごはん コッペパン りんごデニッシュ チキントマトクリームシチュー ノンフライナゲット レタスコーンサラダ 牛乳	ごはん 貝だくさん味噌汁 鮭のバジル焼き サラダ菜トマトサラダ 中華ポテト	しょうゆラーメン 焼き春巻き ブロッコリーサラダ Caウエハース2個
夕食	ごはん 貝だくさん味噌汁 なすのチリソース炒め サラダ菜サラダ 柿	稲庭風うどん ちくわの磯辺揚げ2個 キャベツとささみの梅おかか和え スイートポテト	わかめごはん 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 鶏のレモン焼き フライドれんこんサラダ 社長の気まぐれ1品	たん々麺 豚角煮入りちまき サニーレタスのサラダ 手作りマンゴープリン	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 えびしゅうまい クルトンサラダ 納豆	ごはん 白菜と麩の味噌汁 鶏のごまみそ焼き スナップエンドウ チーズタルト
27日	28日	29日	30日	31日			
朝食	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等	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	野菜の焼きつくね グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム 味噌汁 スープ	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 味噌汁 スープ	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 お茶漬け 味噌汁		
昼食	和風スープパゲティ ブロッコリーサラダ えびのたまごサラダ 野菜ジュース	ごはん 里芋と白菜の味噌汁 ハーフチキン クルトンサラダ 社長の気まぐれデザート	ごはん ワンドライス タンダーチキン 生ほうれん草サラダ クリーム白玉ぜんざい	ロールパン 黒糖パン たことひよこ豆のトマト煮 はんぺんチーズフライ グリーンサラダ 牛乳	ごはん きりたんぼ鍋スープ さばのしょうが煮 千切りキャベツサラダ コーヒーゼリー		
夕食	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 旨辛チキン5個 スナップエンドウサクサクしょうゆ 型抜きチーズ	長崎ちゃんぽん 黒豚焼売 サラダ菜トマトサラダ カットマンゴー	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 豚肉のにんにくみそ焼き 水菜のサラダ パイナップルゼリー	ごはん 肉豆腐 小籠包2個 グリーンサラダ りんご	なすとひき肉のポロネーゼ 栗のコロッケ レタスとにんじんのサラダ ハロウィンカップケーキ		

♪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、さつま芋、栗、りんごに梨や柿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ます。

