



2026年 10月 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	♪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下さい。 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たいと思っています。			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 トマトコンソメスープ 味噌汁 鶏そぼろ チャーハン 大根とわかめのスープ レバーから揚げ 千切りキャベツサラダ カットマンゴー	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 スープ 味噌汁 しそひじき 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 シンプルサラダ 牛乳	レモンバジルチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト ポテトサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ココア 味噌汁 ごはん 大根の味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め パリパリサラダ 納豆	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食				チャーハン 大根とわかめのスープ レバーから揚げ 千切りキャベツサラダ カットマンゴー	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 シンプルサラダ 牛乳	ごはん 大根の味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め パリパリサラダ 納豆	太麺ナポリタン かぼちゃサラダ ゆでブロッコリー 牛乳
夕食				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 クルトンサラダ フルーチェ(ミックスベリー)	シーフードベベロンチーノパスタ クランチポテト ミモザサラダ オレンジ	ごはん 肉じゃが 小籠包2個 サラダ菜コーンサラダ キムチ	中華丼 ゆでオクラ 黒豚しゅうまい3個 青梅ゼリー
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	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・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 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 鮭フレーク 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 スープ 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
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 コーヒーゼリー	ごはん 大根の味噌汁 とんかつ(選べるソース) 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	ロールパン デニッシュ食パン2枚 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 さつまいもの味噌汁 酢豚 パリパリサラダ キャンディーチーズ	麦ご飯 鶏つみれとみつばのすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ミモザサラダ とろろ	オム焼きそば えびフリッター ブロッコリーサラダ 型抜きシアチーズいちご
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 野菜ジュース	つけ麺 ぎょうざ サラダ菜トマトサラダ 杏仁豆腐	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 トンテキ 海藻サラダ 手作りマンゴープリン	親子丼 焼きビーフン サラダ菜コーンサラダ ぶどうゼリー	肉うどん いなり寿司2個 シンプルサラダ 和梨	鶏飯 鶏つくね2個 グリーンサラダ 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 ブロッコリーサラダ 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・弁当・ごはん・味噌汁等	赤ウインナー2本 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 鶏そぼろ	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 スープ 味噌汁 鶏そぼろ	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 スープ 味噌汁	ジャーマンポテト 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 ヨーグルト 味噌汁 スープ	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食	選べるお弁当	鶏そぼろと焦がしねぎごはん 里芋と白菜の味噌汁 カレイのしょうが煮 春雨のマヨボン酢サラダ カットマンゴー	ごはん かぶとにんじんの味噌汁 油淋鶏 千切りキャベツサラダ 杏仁豆腐	ロールパン りんごデニッシュ 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 かき玉汁 ハーブチキン クルトンサラダ ラフランスゼリー	セルフえびカツバーガー ミネストローネ シンプルサラダ 牛乳	焼きうどん 筑前煮 ゆでオクラ ブッチンプリン
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 ノンフライナゲット3個 シンプルサラダ シークワサーゼリー	オムライス 骨付きガーリックチキン グリーンサラダ 牛乳	ごはん 豆腐と葱の味噌汁 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め レタスキゅうりサラダ ぶどう	徳島ラーメン 黒豚焼売 海藻サラダ 型抜きチーズ	豚丼 えびのたまごサラダ レタストマトサラダ フルーチェ	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 ひじき炒り煮
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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 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 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 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・ごはん・味噌汁等
昼食	なすとひき肉のボロネーゼ風 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 味噌チゲ鍋風スープ あじの唐揚げ 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 たらのトマトバジルチーズ焼き シンプルサラダ 和梨	味噌汁 鶏そぼろ	クロワッサン ミルクパン2個 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 鶏つみれとみつばのすまし汁 鮭の味噌マヨ焼き サラダ菜トマトサラダ 中華ポテト	しょうゆラーメン ぎょうざ ブロッコリーサラダ Caウエハース2個
夕食	ごはん 具だくさん味噌汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め煮 サラダ菜サラダ 柿	稲庭風うどん エッグロール寿司 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 鶏肉の焼き鳥風 フライドれんこんサラダ 那須の温泉卵	坦々麺 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 ゆでスナッペンエンドウ チーズタルト
	26日	27日	28日	29日	30日	31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 味噌汁 スープ	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	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	
昼食	豚肉の和風スープスパゲティ サラダ菜サラダ オニオンリング ジョアストロベリー	ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃがいものオムレツ いんげんのカレーマヨサラダ キウイフルーツ	オリジナルカレー えびのたまごサラダ クルトンサラダ 牛乳	ロールパン 黒糖パン 鶏肉と野菜のトマト煮 マッシュポテトチーズ焼き 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	ごはん ワンタンスープ タンドリーチキン 生ほうれん草サラダ クリーム白玉ぜんざい	
夕食	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 なすのチリソース炒め レタスコーンサラダ じゃがいものホイル焼き	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 牛肉のにんにく醤油炒め 水菜のサラダ かぼちゃプリン	ごはん 肉豆腐 小籠包2個 グリーンサラダ りんご	なすとひき肉のボロネーゼ風 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	豚丼 カリフラワーとハムのマリネ 海藻サラダ たい焼き	

