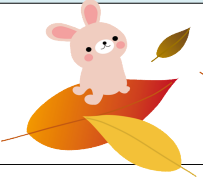


2025年 11月 月間献立表

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		♪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。 最近、朝夕と寒くなってきました。朝は寒くてなかなか起きられない人もいますが、体を温めるためにも朝食を摂り、眠っていた脳と身体を起こしてあげましょう。時間が無い時には、スープやみそ汁、食べやすいおかずだけでもいいので、なにか食べていくようにしましょう。 今月はシチューやグラタンにも秋の素材を取り入れています。11/17～11/21はお好み焼き給食もありますのでお楽しみに♪				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 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						ごはん 具だくさん味噌汁 牛肉のしょうが炒め シンプルサラダ ライチゼリー	とんこつ醤油ラーメン 豆腐しゅうまい ゆでスナッPEndウ 桃の杏仁豆腐
夕食						ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 オニオンソースハンバーグ クルトンサラダ キャンディーチーズ	ごはん 麩とねぎの味噌汁 豚キムチ炒め ゆでブロッコリー 今川焼(カスタード)
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝食	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等	ハッシュドポテト 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	ホットドッグ グリーンサラダ 牛乳 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 スープ 味噌汁	ミニドッグ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム お茶漬け キャベツと揚げの味噌汁 ヨーグルト	ノンフライナゲット3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 スープ キャベツとえのきの味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食	たらこクリームスパゲティ クランチポテト ゆでブロッコリー チーズタルト	チャーハン わかめスープ 小籠包2個 千切りキャベツサラダ 社長の気まぐれ1品	ビーフカレー ノンフライナゲット3個 カリフラワーとハムのマリネ ぶどうカットゼリー	ロールパン オレンジデニッシュ しょうがスープ かぼちゃとさつまいものグラタン シンプルサラダ 牛乳	ごはん きりたんぼ鍋スープ サーモンフライ 手作りタルタル 千切りキャベツサラダ わらびもち	ごはん 豚汁 鮭のマヨチーズ焼き シンプルサラダ オレンジ	鶏そば れんこんのはさみ揚げ ゆでスナッPEndウ カップチーズケーキ
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 スナッPEndウおかか和え グレープジュース	ほうとう風うどん エッグロール寿司 生ほうれん草サラダ りんご	ごはん 野菜味噌汁 豚肉のしょうが焼き サラダ菜サラダ 手作りマンゴープリン	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 鶏肉のガーリックバターソテー クルトンサラダ 那須の温泉卵	ごはん 黒こしょうチキン シンプルサラダ ラフランスゼリー	ごはん 肉豆腐 海鮮しゅうまい2個 クルトンサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん えのきと揚げの味噌汁 豚肉の山賊焼 ゆでブロッコリー Caウエハース2個
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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・フルグラ ジャム 朝カレー 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 味噌汁 ココア	レモンバジルチキン ゆでブロッコリー&ミニトマト バターブレッド 牛乳 ジャム 味噌汁 トマトコンソメスープ	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 ごま昆布 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 パンケーキ 味噌汁 トマトコンソメスープ	ハムチーズピカタ 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 鮭フレーク 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	和風スープスパゲティ ブロッコリーサラダ えびのたまごサラダ 野菜ジュース	セルフえびカツバーガー ミネストローネ 卵入りポテトサラダ レタスコーンサラダ 牛乳	栗ごはん かぼちゃの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き クルトンサラダ ティラミス	ごはん さつまいもの味噌汁 鶏肉のトマトバジルチーズ焼き シンプルサラダ ヤクルト	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 ブルコギ クルトンサラダ 那須の温泉卵	りんごデニッシュ クロワッサン 秋野菜シチュー ノンフライナゲット3個 レタスキゅうりサラダ 牛乳	太麺ナポリタン ハッシュドポテト ゆでブロッコリー パイナップルゼリー
夕食	ごはん わかめと大根のスープ 豚肉とれんこんの甘辛炒め サニーレタスサラダ キウイフルーツ	かた焼きそば 肉まん 海藻サラダ ナタデココ	焼き肉丼 かぶの味噌汁 中華レタスサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん 根菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ほうれん草の胡麻和え 納豆	けんちんうどん いなり寿司2個 シンプルサラダ みかん	ごはん ほうれん草と揚げの味噌汁 牛肉ケチャップ炒め サラダ菜トマトサラダ 手作りプリン	ごはん 大根スープ チキンソテー(選べるたれ) ゆでスナッPEndウ 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 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 切干大根 味噌汁	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 スープ 味噌汁	肉団子3個 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 ココア 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	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 スープ 味噌汁	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 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 ポテトサラダ ミモザサラダ ヨーグルト	麦ご飯 厚揚げとキャベツの味噌汁 牛肉の甘辛炒め煮 春雨サラダ とろろ	チキンカレー えびとカリフラワーのマリネ ミックス野菜サラダ 焼きプリンタルト	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 フルーツ白玉	チキンライス 白菜のしょうがスープ ささみチーズカツ グリーンサラダ カットマンゴー	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 牛肉とごぼうの甘辛煮 もやし中華サラダ スイートポテト	わかめうどん かきあげ ゆでスナッPEndウ Caウエハース2個
夕食	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 鶏の山賊焼 サラダ菜サラダ 型抜きチーズ	白湯スープうどん しそ巻きぎょうざ3個 大根ときゅうりのピリ辛 りんご	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め クルトンサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げとねぎの味噌汁 鶏のレモン焼き 海藻サラダ ぶどうゼリー	しょうゆラーメン ぎょうざ シンプルサラダ キウイフルーツ	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 照り焼きチキン 海藻サラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん キャベツと豚肉の味噌汁 焼き鮭 ゆでブロッコリー 牛乳
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等	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 スープ キャベツと揚げの味噌汁 那須の温泉卵	くわいとひじきの肉団子2個 グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム スープ 味噌汁	ハムチーズピカタ 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	焼き鮭 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 わかめスープ 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 朝カレー 味噌汁	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	チリコンカンライス おうちの味企画(水口家) シンプルサラダ はちみつレモンカットゼリー	ごはん えのきと揚げの味噌汁 ヒレカツ グリーンサラダ ひじきのうま煮	ごはん 具だくさん汁 さばのしょうが煮 キャベツとささみの梅おかか和え シフォンケーキ生クリームのせ	ピザトースト コーンスープ えびのたまごサラダ シンプルサラダ 牛乳	ごはん ふかひれスープ 酢豚 シンプルサラダ カットマンゴー	焼きうどん えのきと揚げの味噌汁 かにしゅうまい スナッPEndウサクサクしょうゆ
夕食	野菜カレー えびフリッター スナッPEndウおかか和え ミルクプリン	キムチ鍋風うどん 黒豚しゅうまい3個 リーフレタスサラダ 抹茶プリン	ごはん 秋野菜味噌汁 タンドリーチキン ベビーリーフのサラダ 手作りぶどうゼリー	親子丼 シンプルサラダ 焼き芋 牛乳	野菜塩ラーメン ぎょうざ わかめとコーンのサラダ キウイフルーツ	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌汁 鶏の味噌漬け焼き サニーレタスサラダ 早生みかん	麻婆丼 ひじき炒り煮 ゆでブロッコリー 温泉卵

