2026年 1月　月間献立表

ハートフルキッチン（那須校）

♪メモ
１月は白菜、ほうれん草など冬の食材を使ったメニューを多く取り入れました。みかんやりんごなど旬の果物も取り入れています。旬の味を楽しみましょう♪
　冬休みが終わり、年末年始で食生活や生活のリズムが乱れた方も多いのではないでしょうか。
胃腸も体も疲れ気味・・・そんな弱いところに付け込まれて体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。風邪予防にはウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが大切です。もちろん体を冷やさないようにするあたたかい料理も大切です。味噌汁をよりおいしくできるよう、だしを改良しました。給食では生徒の皆さんが毎日を元気に過ごせるように食事の面からサポートしていきたいと思います♪

	月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日	4日
朝食							
昼食							
夕食							
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食				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 スープ 味噌汁 納豆	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 味噌汁 わかめのスープ	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 お茶漬け 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食	冬休み			黒糖パン ロールパン かぼちゃのシチュー えびフリッター サニーレタスサラダ 牛乳	チャーハン 中華コーンスープ 春巻き 千切りキャベツサラダ 杏仁豆腐	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 トンテキ 千切りキャベツサラダ オレンジ	太麺ナポリタン ノンフライナゲット ゆでブロッコリー 野菜ジュース
夕食			ごはん 大根とわかめの味噌汁 豚肉のしょうが焼き レタスとにんじんのサラダ キウイフルーツ	ごはん わかめと豆腐葱の味噌汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め煮 サラダ菜コーンサラダ 社長の気まぐれ1品	ほうとう 黒豚焼売 大根とツナの塩柑橘サラダ りんご	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 ス）れんこんのはさみ揚げ レタスコーンサラダ 納豆	ごはん 野菜味噌汁 鶏のきじ焼き スナップエンドウサクサクしょうゆ 型抜きチーズ
	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	レモンバジルチキン 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 スープ 味噌汁	ピカタ 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	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・コーンフレーク ジャム しそひじき 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 スープ 味噌汁	チキンのオーブン焼き 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 ヤクルト ココア 味噌汁 パンケーキ	和風醤油チキン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 鮭フレーク スープ 味噌汁 メープルアーモンドツイスト
昼食	スパゲティミートソース かぼちゃｻﾗﾀﾞ ゆでブロッコリー アセロラゼリー	ごはん 具だくさん味噌汁 チキン南蛮 千切りキャベツサラダ りんご	ごはん きりたんぽ鍋スープ 鮭の塩焼き シンプルサラダ みかん	ごはん さつまいもの味噌汁 メンチカツ シンプルサラダ 牛乳	クロワッサン 黒糖パン チキントマトクリームシチュー ごぼうサラダ レタスコーンサラダ 牛乳	ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 豚肉のしょうが焼き サニーレタスサラダ コーヒーゼリー	オム焼きそば 玉ねぎとわかめの味噌汁 スナップエンドウサクサクしょうゆ マンゴープリン
夕食	ごはん えのきと揚げの味噌汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 カリフラワーと枝豆のサラダ Caウエハース2個	しょうゆラーメン 豚角煮入りちまき もやしとちくわののピリ辛あえ 杏仁豆腐	ごはん かき玉汁 牛肉ケチャップ炒め グリーンサラダ 手作りピーチゼリー	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め クルトンサラダ 那須の温泉卵	つけ麺 肉まん たことキュウリのチョレギサラダ キウイフルーツ	鶏飯 ひじき炒り煮 グリーンサラダ ショートケーキ大福	ごはん 厚揚げとえのきの味噌汁 鶏のきじ焼き ゆでブロッコリー りんごジュース
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	焼き鮭 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	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 ヨーグルト スープ 味噌汁	肉団子3個 グリーンサラダ ごはん・パン・チョコクリスピー 牛乳 ジャム 味噌汁 スープ	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 納豆 味噌汁 スープ	ツナオムレツ グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム ヤクルト 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・チョコクリスピー ジャム しそひじき 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	カルボナーラ カリフラワーとチキンのマリネ サニーレタスサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん 春雨のスープ 酢豚 シンプルサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん キャベツと豚肉の味噌汁 カレイのしょうが煮 春雨のマヨポン酢サラダ ごまだんご	チリコンカンライス クランチポテト シンプルサラダ 牛乳	ロールパン オレンジデニッシュ2個 ジンジャースープ かにクリームコロッケ＆ハムカツ 千切りキャベツサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 鮭のごましょうゆ焼き 小松菜ともやしのポン酢和え 白玉のあずきミルク	選べるお弁当
夕食	キーマカレー ハッシュドポテト ミモザサラダ 那須の温泉卵	稲庭風うどん れんこんのはさみ揚げ シンプルサラダ りんご	ごはん 白湯スープ プルコギ 海藻サラダ キウイフルーツ	菜めし 肉じゃが えびフリッター サラダ菜コーンサラダ ぶどうゼリー	坦々麺 えび海鮮ぎょうざ 季節のサラダ みかん	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツサラダ グレープフルーツジュース	ごはん 野菜味噌汁 ハーブチキン ゆでブロッコリー 牛乳
	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 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 漬物 スープ 白菜と麩の味噌汁	たまご焼き2個 きんぴらごぼう 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	チキンのオーブン焼き 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 味噌汁 スープ	鶏つくね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 スープ 味噌汁	豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー 牛乳 ごはん・パン・チョコクリスピー ジャム 味噌汁 スープ	
昼食	和風スープスパゲティ えびのたまごサラダ サラダ菜コーンサラダ 牛乳プリン	ごはん 白菜と豚肉の味噌汁 さばのしょうが煮 マカロニサラダ ココアワッフル	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 旨塩からあげ 千切りキャベツサラダ カットマンゴー	麦ご飯 ちくわと三つ葉のすまし汁 ヒレカツ アボカドサラダ とろろ	ごはん さつまいもの味噌汁 鮭のマスタード焼き 豚肉と水菜のはりはり煮 納豆	ごはん ふかひれスープ あじフライ ほうれん草と豚しゃぶの胡麻和え みかん	
夕食	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 トンテキ グリーンサラダ ラフランスゼリー	とんこつ醤油ラーメン 小籠包２個 三色ナムル 手作りパイナップルゼリー	中華丼 黒豚焼売 シンプルサラダ キウイフルーツ	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 鶏の味噌漬け焼き レタスコーンサラダ 青梅ゼリー	わかめうどん エッグロール寿司 レタスとにんじんのサラダ ぶどうゼリー	ごはん 里芋と白菜の味噌汁 牛肉ケチャップ炒め 千切りキャベツサラダ 牛乳	