

2026年 7月 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			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・フルグラ ジャム ヨーグルト 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 アイスココア 味噌汁	かぼちやのプチグラタン グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク ジャム 味噌汁 お茶漬け	チーズ肉団子 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	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等
昼食			ひき肉のガーリックごはん ほうれん草と卵のスープ ささみチーズカツ 千切りキャベツサラダ 野菜ジュース	ピザトースト 押し麦のジンジャースープ いんげんのツナマヨカレーサラダ シンプルサラダ 牛乳	ごはん かき玉汁 なす豚炒り キャベツとコーンのサラダ 社長の気まぐれデザート	ごはん えのきと揚げの味噌汁 トンテキ 千切りキャベツサラダ シューアイス	味噌ラーメン 黒豚しゅうまい3個 ゆでブロッコリー フルーツナタデココ
夕食			ごはん わかめと葱の味噌汁 焼き肉(選べるタレ) フライドレンコンのサラダ 社長の気まぐれ1品	ごはん キャベツと豚肉の味噌汁 さばのしょうが煮 小松菜ナムル 納豆	沖縄そば えびフリッター シンプルサラダ シークワーサーゼリー	ごはん 豆腐と小松菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め シンプルサラダ とろろ	ごはん 野菜味噌汁 鶏のきじ焼き ゆでブロッコリー 型抜きチーズ
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	照り焼きチキン 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 納豆 味噌汁 スープ	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 味付きのり キャベツと揚げの味噌汁 スープ	ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク 鶏そぼろ ジャム 味噌汁 トマトコンソメスープ	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 パンケーキ 味噌汁 スープ	レバー入り肉団子 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 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 鮭フレーク アイスココア 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等
昼食	カルボナーラ カリフラワーとチキンのマリネ シンプルサラダ コーヒーゼリー	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 ヒレカツ 千切りキャベツサラダ ショートケーキ大福	ごはん ちくわと三つ葉のすまし汁 牛肉のんにく醤油炒め シンプルサラダ ごまだんご	ごはん 豚汁 さばの味噌煮 リーフレタスサラダ フルーツみつ豆	チリコンカンライス オニオンリング グリーンサラダ 黄色野菜ジュース	キムタクごはん かき玉汁 春巻き シンプルサラダ 牛乳	鶏そば 焼きおにぎり2個 筑前煮 Caウエハース1個
夕食	オムライス ノンフライナゲット 夏野菜が グレープジュース	七夕そうめん エッグロール寿司 サラダ菜トマトサラダ 星のサイダーゼリー	ごはん 里芋と白菜の味噌汁 鮭のバジル焼き ほうれん草ともやしのボン酢和え ゆでとうもろこし	ごはん もやしと揚げの味噌汁 鶏肉のマスタード焼き フライドれんこんサラダ ぶどうゼリー	魚介とんこつラーメン 黒豚しゅうまい3個 きゅうりとかにかまの酢の物 アセロラゼリー	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 れんこんのはさみ揚げ 海藻サラダ シューアイス	ごはん ジンジャースープ ハーブチキン ゆでブロッコリー ポテトサラダ
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	ミニドッグ 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 しそひじき キャベツと揚げの味噌汁 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 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	玉子焼き 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 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 味噌汁 スープ	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 お茶漬け 味噌汁	調理パン・おにぎり・弁当 当・ごはん・味噌汁等
昼食	なすとひき肉のポロネーゼ風 シーフードマリネ シンプルサラダ ジョア ストロベリー	ごはん 野菜味噌汁 照り焼きチキン 海藻サラダ ガリガリくん	ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃがいものオムレツ レタスキゅうりサラダ りんごジュース	きなこ揚げパン 夏野菜のトマト煮 ハッシュドポテト シンプルサラダ 牛乳	ごはん 大根と揚げの味噌汁 牛肉ケチャップ炒め 夏野菜が ヨーグルト	ごはん ジンジャースープ 鶏肉のトマトバジルチーズ焼き シンプルサラダ フルーチェ(ピーチ)	冷やしうどん エッグロール寿司 いんげんのツナマヨカレーサラダ マンゴープリン
夕食	ごはん かぼちやの味噌汁 和風おろしハンバーグ ほうれん草と豚肉のごま和え 社長の気まぐれ1品	冷やし中華(選べるタレ) かぼちやコロケ シンプルサラダ 手作り水ようかん	ごはん 大根の味噌汁 ピーマンと牛肉の甘辛炒め アーモンドサラダ ヨーグルト	ごはん ほうれん草と麩の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 海藻サラダ 納豆	豚肉の和風スープバゲティ クランチポテト レタスキゅうりサラダ 青梅ゼリー	タコライス えびのたまごサラダ ゆでブロッコリー 社長の気まぐれデザート	ごはん 白菜と揚げの味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め カリフラワーと枝豆のサラダ 五目ひじき煮
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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・チョコクリスピー ジャム とろろ スープ 味噌汁	レモンバジルチキン スナップエンドウサクサクしょうゆ 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・コーンフレーク 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 ヨーグルト 味噌汁 スープ	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 キャベツと揚げの味噌汁 スープ	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	菜めし 鶏つみれとみつばのすまし汁 鮭のごましょうゆ焼き レタスコーンサラダ オレンジ	ロールパン 黒糖パン トマトコンソメスープ じゃがいものチーズ焼き シンプルサラダ 牛乳	夏野菜カレー プチトマトのカプレーゼ グリーンサラダ りんごジュース	うな丼 丸はんぺんのすまし汁 ほうれん草と豚肉のごま和え 漬物	ごはん えのきの味噌汁 牛肉の甘辛炒め煮 春雨のマヨボンサラダ ヤクルト	焼きうどん ぎょうざ ゆでブロッコリー キャンディーチーズ
夕食	鶏飯 えびフリッター ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズ	サラダラーメン 社長の気まぐれ1品 もやしとこのキムチ和え カットマンゴー	ごはん わかめと玉ねぎの味噌汁 鶏の旨塩からあげ4個 レタスキゅうりサラダ メロン	ごはん 肉豆腐 社長の気まぐれ1品 わかめとコーンのサラダ 納豆	そうめん ちくわの磯辺揚げ キャベツとささみの梅おかか和え 社長の気まぐれデザート	焼鳥丼 きんぴらごぼう サラダ菜コーンサラダ 那須の温泉卵	ごはん 大根の味噌汁 山賊焼き カリフラワーと枝豆のサラダ 牛乳
	27日	28日	29日	30日	31日	 <p><b>♪メモ</b> 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。 今月はトマトやとうもろこし、スイカなど旬の果物や野菜を献立に多く取り入れています。今では一年中食べられる野菜がほとんどですが、その味は旬のものが一番おいしいです。苦手なものでもチャレンジして食べてみましょう♪ これから暑さが増していきます。夏バテ防止のためにも、給食を好き嫌いなく食べて、こまめに水分補給をしましょう。 7月31日昼食より夏休みのため食事オーダー制となります。ご了承ください。</p>	
朝食	たまご焼き2個 ウインナー グリーンサラダ 牛乳 ごはん・パン・フルグラ ジャム スープ 厚揚げといんげんの味噌汁	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	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・コーンフレーク ジャム アイスココア 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 とろろ 味噌汁 スープ	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 味噌汁 スープ		
昼食	冷製トマトパスタ えびのたまごサラダ キャベツとコーンのサラダ ラフランスゼリー	ごはん わかめと揚げの味噌汁 たらのトマトバジルチーズ焼き レタスコーンサラダ エッグタルト	ごはん 白菜と麩の味噌汁 チキン南蛮 千切りキャベツサラダ 牛乳	ごはん じゃがいもと玉葱のスープ ハンバーグ(選べるソース) グリーンサラダ 野菜ジュース			
夕食	ごはん 野菜味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 海藻サラダ 手作り水ようかん	つけ麺 しそ巻きぎょうざ3個 シンプルサラダ アメリカンチェリー	ごはん わかめと葱の味噌汁 タンドリーポーク サラダ菜トマトサラダ すいか	ごはん 野菜味噌汁 なすのチリソース炒め サラダ菜サラダ フルーツヨーグルト			

