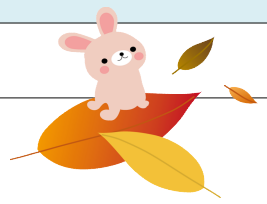
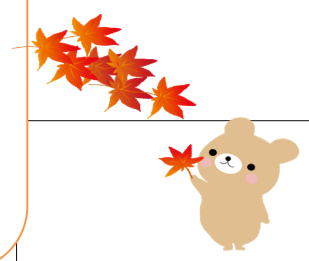
2026年 11月　献立表

ハートフルキッチン(那須校)



♪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ると思いますが、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。時間がない時には、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。
11/16～11/20はお好み焼き給食もありますのでお楽しみに♪



	月	火	水	木	金	土	日
							1日
朝食							調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等
昼食							塩ラーメン 黒豚しゅうまい3個 切干大根の煮物 ヤクルト
夕食							ごはん 麩とねぎの味噌汁 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ゆでブロッコリー かぼちゃｻﾗﾀﾞ
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	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	調理パン・おにぎり・弁当・ごはん・味噌汁等	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 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	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	トマトクリームスパゲティ クランチポテト シンプルサラダ コーヒーゼリー	ごはん 厚揚げといんげんの味噌汁 ハーブチキン ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズいちご	チャーハン わかめスープ 鶏のからあげ 千切りキャベツサラダ 社長の気まぐれ1品	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 けんちん汁 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 じゃがいもとわかめの味噌汁 鶏肉のマスタード焼き シンプルサラダ オレンジ	鶏そば れんこんのはさみ揚げ ゆでオクラ カップチーズケーキ
夕食	ごはん わかめと豆腐・ねぎの味噌汁(赤だし) 牛肉のにんにく醤油炒め 千切りキャベツサラダ グレープジュース	塩焼きそば 肉まん ゆでオクラ ナタデココ	ごはん 野菜味噌汁 豚肉のしょうが焼き シンプルサラダ ラフランスゼリー	焼き肉丼 いんげんのツナマヨカレーサラダ サラダ菜サラダ 那須の温泉卵	焼きうどん えびフリッター グリーンサラダ 抹茶プリン	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 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 旨辛チキン5個 ゆでブロッコリー Caウエハース2個
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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 牛乳 ごはん・パン・コーンフレーク 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 スープ キャベツとえのきの味噌汁	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 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	豚肉の和風スープスパゲティ 野菜のキッシュ シンプルサラダ 野菜ジュース	セルフハンバーガー ミネストローネ 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 プルコギ 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 レタスきゅうりサラダ 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 大根とわかめの味噌汁 豚肉とれんこんの甘辛炒め ミモザサラダ キウイフルーツ	ほうとう風うどん うなぎおにぎり レタスきゅうりサラダ りんご	親子丼 小籠包２個 中華レタスサラダ みかん	ごはん 根菜の味噌汁 豚肉の山椒焼き 海藻サラダ 納豆	カレーうどん えびフリッター シンプルサラダ ジョアストロベリー	ごはん ほうれん草と揚げの味噌汁 牛肉の甘辛炒め煮 サラダ菜トマトサラダ 手作りプリン	ごはん 大根スープ 鶏のきじ焼き ゆでスナップエンドウ 牛乳
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	チキンのオーブン焼き 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 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 コーンコロッケ2個 サラダ菜サラダ 型抜きチーズ	麦ご飯 厚揚げとキャベツの味噌汁 牛肉ケチャップ炒め シンプルサラダ とろろ	カレーライス えびのたまごサラダ シンプルサラダ 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 牛乳	ひき肉のガーリックごはん 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 フルーツ白玉	チリコンカンライス じゃがいものホイル焼き シンプルサラダ 牛乳	カルボナーラ ノンフライナゲット ゆでブロッコリー セノビーゼリー
夕食	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 鶏の山賊焼 ミモザサラダ カットマンゴー	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 ミモザサラダ りんごカットゼリー	ごはん キャベツと豚肉の味噌汁 焼き鮭 スナップエンドウサクサクしょうゆ 牛乳
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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	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 わかめのスープ キャベツと揚げの味噌汁	チキンのオーブン焼き 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	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 春雨サラダ ミニロールケーキ	ごはん えのきと揚げの味噌汁 ヒレカツ グリーンサラダ りんご	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 社長の気まぐれ1品	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	わかめうどん かきあげ ゆでオクラ Caウエハース2個
夕食	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 タンドリーチキン ゆでブロッコリー 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 スイートポテト	ごはん 秋野菜味噌汁 鶏の味噌漬け焼き シンプルサラダ 手作りぶどうゼリー	親子丼 シンプルサラダ 焼き芋 牛乳	家系ラーメン 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 トンテキ キャベツのおかか和え 早生みかん	ごはん 小松菜の味噌汁 オニオンソースハンバーグ ゆでブロッコリー キャンディーチーズ
	30日						
朝食	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						
昼食	ペペロンチーノパスタ ごぼうのからあげ クルトンサラダ ストロベリーホイップワッフル						
夕食	ごはん 具だくさん味噌汁 豚の角煮 クルトンサラダ りんごジュース						