



2024年 10月 月間献立表



ハートフルキッチン(那須校)

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	日 6日	
朝食		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 鶏ごぼう炒め 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	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 トマトコンソメスープ 朝カレー	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 ヤクルト スープ 味噌汁	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 ココア 味噌汁	調理パン	
昼食		ごはん キムチ鍋風スープ アジフライ 千切りキャベツサラダ 黒蜜抹茶ゼリー	ゆかりごはん 豆腐と小松菜の味噌汁 鶏肉の山椒焼き サニーレタスサラダ ラフランスゼリー	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 ささみフライ 千切りキャベツサラダ 雪見だいふく	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 ミモザサラダ 牛乳	ごはん 大根の味噌汁 牛肉のんにく醤油炒め 野菜とツナのサラダ キウイフルーツ 牛乳	中華丼 わかめスープ スナッPEndウサクサクしょうゆ 牛乳	
夕食		ほうとう風うどん 社長の気まぐれ1品 レタスとにんじんのサラダ スイートポテト	豚丼 さつまいもの味噌汁 海藻サラダ たい焼き 牛乳	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 BLTサラダ りんごとカルピスゼリー	ナポリタン クランチポテト リーフレタスサラダ ミニチョコクレープ	ごはん 肉じゃが たこやき3個 サラダ菜コーンサラダ 牛乳	ごはん キャベツとえのきの味噌汁 ソルトチキン ゆでブロッコリー アセロラゼリー	
		7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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・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 漬物 トマトコンソメスープ 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・チョコクリスピー ジャム 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 ヨーグルト 味噌汁 スープ	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 パンケーキ 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 納豆 スープ 味噌汁	調理パン
昼食		フォカッチャ たことひよこ豆のトマト煮 はんぺんチーズフライ 生ほうれん草サラダ 牛乳 ホテルバター	ごはん キャベツとウインナーのスープ えびカツ レタスコーンサラダ 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 和梨	ごはん 黒糖パン 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 鶏のからあげ5個 フライドれんこんサラダ ぶどうカットゼリー	ごはん 鶏つみれとみつばのすまし汁 鮭のマスタード焼き ミモザサラダ かぼちゃプリン	麻婆丼 わかめスープ ブロッコリーサラダ パイナップルゼリー
夕食		ごはん 根菜の味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め サラダ菜トマトサラダ 牛乳	つけ麺 ぎょうざ サラダ菜トマトサラダ 手作り杏仁豆腐	オリジナルカレー えびフリッター グリーンサラダ 野菜ジュース	ごはん 中華コーンスープ ノンフライチキン サニーレタスサラダ りんごゼリー	肉うどん いなり寿司2個 海藻サラダ 焼きプリンタルト	お弁当	ごはん 麩とねぎの味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め ゆでスナッPEndウ 牛乳
		14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食		調理パン	筑前煮 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	ハッシュドポテト 赤ウインナー2本 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	ハムステーキ ごぼうサラダ 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 ゆでスナッPEndウ 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	調理パン
昼食		鶏飯 切干大根の煮物 スナッPEndウのサクサク醤油かけ カップチーズケーキ	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 春雨のマヨポン酢サラダ 柿	ごはん 豆腐とかぶの味噌汁 油淋鶏 グリーンサラダ カットマンゴー	ごはん ミネストローネ 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 ぶどう	ごはん 具だくさん汁 さばのトマト煮込み シンプルサラダ 社長の気まぐれデザート	ごはん 秋野菜味噌汁 鶏肉の香草チーズ焼き 千切りキャベツサラダ りんごカットゼリー	ソース焼きそば わかめスープ ゆでスナッPEndウ アセロラゼリー
夕食		ごはん 秋野菜味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 グリーンサラダ グレープジュース	フェットチーネミートソース クランチポテト レタスキゅうりサラダ 牛乳	ごはん えのきとオクラの味噌汁 照り焼きチキン サニーレタスサラダ 牛乳	ごはん 豆腐と葱の味噌汁 照り焼きチキン BLTサラダ 牛乳	野菜味噌ラーメン 豚角煮入りちまき 海藻サラダ 牛乳	チリコンカンライス 栗のコロッケ クルトンサラダ かぼちゃプリン	ごはん ほうれん草と揚げの味噌汁 チキンソテー ブロッコリーサラダ 牛乳
		21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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 味付きのり 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	ミニドッグ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	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 漬物 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
昼食		栗ごはん 生ゆばのお吸い物 さばの味噌煮 レタスコーンサラダ スイートポテト	ごはん 味噌チゲ鍋風スープ ミルフィーユカツ 千切りキャベツサラダ 牛乳	ごはん わかめと大根のスープ ブルコギ 生ほうれん草サラダ フルーチェ	ごはん 白菜と豚肉の味噌汁 あじの唐揚げ シンプルサラダ 和梨	ごはん 白米と豚肉の味噌汁 チキンクリームシチュー チーズ入りウインナー レタスコーンサラダ 牛乳	ごはん 具だくさん味噌汁 鮭のバジル焼き サラダ菜トマトサラダ 大学いも	牛丼 もやしの味噌汁 ブロッコリーサラダ アセロラゼリー
夕食		ごはん 厚揚げとわかめの味噌汁 鶏肉の山椒焼き サラダ菜サラダ 2色ブチシュー	坦々麺 バンバンジー風サラダ 黒豚焼売 手作りマンゴープリン	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 鶏のレモン焼き サニーレタスサラダ 社長の気まぐれ1品	稲庭風うどん ごぼうから揚げ キャベツとささみの梅おかか和え 牛乳	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 タンドリーチキン スナッPEndウサクサクしょうゆ チーズタルト
		28日	29日	30日	31日	<p>♪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。 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。 19日は少し早めのハロウィンメニューです。おたのしみに♪</p> 		
朝食		玉子焼き 赤ウインナー2本 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 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			
昼食		ごはん きりたんぼ鍋スープ 白身魚のフライ 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 鶏のごまみそ焼き 生ほうれん草サラダ クリーム白玉ぜんざい	ごはん 白菜のしょうがスープ ハンバーグ ミモザサラダ 牛乳	ロールパン 黒糖パン 社長の気まぐれビーフシチュー クランチポテト グリーンサラダ 牛乳			
夕食		ごはん すき焼き風煮 小籠包2個 グリーンサラダ りんご	長崎ちゃんぽん 黒豚焼売 サラダ菜トマトサラダ グレープジュース	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 豚肉のんにくみそ焼き 水菜のサラダ パイナップルゼリー	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 鶏のさっぱりジンジャー煮 サラダ菜きゅうりサラダ キウイフルーツ			

