

|               |              |              |              |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 11月30日<br>月曜日 | 12月1日<br>火曜日 | 12月2日<br>水曜日 | 12月3日<br>木曜日 | 12月4日<br>金曜日 |
|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

## 【 光ヶ丘小学校 】

| 献立(料理)名     | 献立(料理)名   | 献立(料理)名 | 献立(料理)名   | 献立(料理)名 |
|-------------|-----------|---------|-----------|---------|
| 牛乳          | 牛乳        | 牛乳      | 牛乳        | 牛乳      |
| ごはん         | メキシカンライス  | ハニートースト | 豚丼        | ごはん     |
| いかのかりんとうがらめ | マセドアンサラダ  | チリコンカン  | かんぴょうの和え物 | さばのみそ煮  |
| 磯香和え        | マカロニスープ   | コーンサラダ  | どさんこ汁     | おかか和え   |
| 里芋のみそ汁      | ひとくちももゼリー | りんご     | みかん       | かぶのみそ汁  |
| みかん         | 福タ豆       | 大豆小魚    | いり大豆      | りんご     |
| 大豆小魚        |           |         |           | いり大豆    |

## 【 酒井根小学校 】

| 献立(料理)名      | 献立(料理)名  | 献立(料理)名   | 献立(料理)名       | 献立(料理)名    |
|--------------|----------|-----------|---------------|------------|
| 牛乳           | 牛乳       | 牛乳        | 牛乳            | 牛乳         |
| ごはん          | 野沢菜炒飯    | 丸パン       | さつま芋ごはん       | ごはん        |
| 手作りコロケ       | 中華サラダ    | 鮭フライ      | 切干大根とじゃが芋の煮付け | 焼き海苔       |
| コーンとエリンギのソテー | 中華たまごスープ | ブロッコリーサラダ | 豆腐ときのこの味噌汁    | 白身魚と野菜の揚げ煮 |
| かき玉汁         |          | ミネストローネ   | アーモンド小魚       | 白菜スープ      |
| アーモンド小魚      |          |           |               |            |

## 【 酒井根西小学校 】

| 献立(料理)名    | 献立(料理)名   | 献立(料理)名 | 献立(料理)名    | 献立(料理)名 |
|------------|-----------|---------|------------|---------|
| 牛乳         | 牛乳        | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳      |
| スパゲティナポリタン | 珍珠丸子      | ごまご飯    | 胚芽パン       | ゆかりご飯   |
| 大根サラダ      | 春雨サラダ     | 肉じゃが    | 鶏肉の風味焼き    | 鮭の照り焼き  |
| 手作りりんごケーキ  | 白菜と豚肉のスープ | かきたま汁   | 和風サラダ      | ぴりからあえ  |
| いり大豆       | 大豆小魚      | みかん     | ポテトとかぶのスープ | どさんこ汁   |
|            |           | アーモンド小魚 | りんご        | みかん     |
|            |           |         | いり大豆       | アーモンド小魚 |

## 【 豊小学校 】

| 献立(料理)名       | 献立(料理)名   | 献立(料理)名   | 献立(料理)名   | 献立(料理)名  |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 牛乳            | 牛乳        | 牛乳        | 牛乳        | 牛乳       |
| ご飯            | ひじきご飯     | ご飯        | 煮込みうどん    | ドライカレー   |
| 鶏肉と野菜のオイスター炒め | 鯖の有馬焼き    | 豆腐のチリソース丼 | ごま和え      | アメリカンサラダ |
| 中華五目スープ       | おかか和え     | にら玉スープ    | さつま芋のてんぷら | 大豆小魚     |
| 黒糖大豆          | じゃがいもの味噌汁 | 大豆小魚      | 小魚        | ヨーグルト    |
| 洋ナシゼリー        | 炒り大豆      | りんご       | 白玉ぜんざい    |          |
|               | みかん       |           |           |          |

## 【 酒井根東小学校 】

| 献立(料理)名        | 献立(料理)名   | 献立(料理)名      | 献立(料理)名  | 献立(料理)名     |
|----------------|-----------|--------------|----------|-------------|
| 牛乳             | 牛乳        | 牛乳           | 牛乳       | 牛乳          |
| ごはん            | 豆腐のチリソース丼 | ロールパン        | ごはん      | 豚肉のしょうが煮丼   |
| さばの照り焼き        | バンサンスウ    | 鶏肉のマーマレード焼き  | 手作りふりかけ  | もやしとハムのあえもの |
| 高野豆腐のドレッシングサラダ | フルーツポンチ   | キャベツとしめじのサラダ | 豆あじの南蛮漬け | かぶのみそ汁      |
| 落花生のすり流し汁      | 小魚        | イタリアンスープ     | アーモンドあえ  | アップルゼリー     |
| みかん            |           | りんご          | いも煮汁     | いり大豆        |
| いり大豆           |           | いり大豆         | みかん      |             |

11月30日  
月曜日12月1日  
火曜日12月2日  
水曜日12月3日  
木曜日12月4日  
金曜日

## 【 光ヶ丘中学校 】

| 献立(料理)名  | 献立(料理)名   | 献立(料理)名    | 献立(料理)名      | 献立(料理)名        |
|----------|-----------|------------|--------------|----------------|
| 牛乳       | 牛乳        | 牛乳         | 牛乳           | 牛乳             |
| 中華丼      | ご飯        | カレーうどん     | ゆかりご飯        | 五目炒飯           |
| じゃが芋チヂミ  | 豆腐のナゲット   | ビーンズサラダ    | 手巻きのり        | 鶏肉とカシューナッツの炒め煮 |
| 中華コーンスープ | バターポテト    | 米粉のフルーツケーキ | 鱈の野菜あんかけ     | もずくのスープ        |
| フルーツ白玉   | ツナサラダ     | アーモンド小魚    | じゃが芋のピーナッツ和え | みかん            |
|          | 大根油揚げのみそ汁 |            | ひつつみ         |                |
|          |           |            | 大豆小魚         |                |

## 【 酒井根中学校 】

| 献立(料理)名     | 献立(料理)名    | 献立(料理)名  | 献立(料理)名     | 献立(料理)名  |
|-------------|------------|----------|-------------|----------|
| 牛乳          | 牛乳         | 牛乳       | 牛乳          | 牛乳       |
| メキシカンライス    | きつね餅うどん    | 中華丼      | ホットドック      | ご飯       |
| 白身魚のマヨネーズ焼き | ハムサラダ      | ナムル      | 海老と豆のクリーム煮  | 秋刀魚の甘露煮  |
| キャロットサラダ    | 米粉のフルーツケーキ | 卵と春雨のスープ | わかめとコーンのサラダ | お浸し      |
| ポテトスープ      |            | スイートポテト  | みかん         | みそ汁      |
| フルーツミックスゼリー |            |          |             | 高野豆腐の揚げ煮 |
| 小魚          |            |          |             | りんご      |