

月		火		水		木		金	
2	ぎゅうにゅう 牛乳	3	ぎゅうにゅう 牛乳	4	ぎゅうにゅう 牛乳	5	ぎゅうにゅう 牛乳	6	ぎゅうにゅう 牛乳
ごはん 白菜 ^{はくさい} そぼろ汁 ^{じる} 鮭 ^{さけ} の塩 ^{しお} 焼き ^や ひじきの煮 ^に つけ		松本の日		クロワッサン オニオンスープ ポテトカレーグラタン ツナサラダ		中3 希望献立		ごはん 中華 ^{ちゅうか} スープ チンジャオロース だいこんサラダ	
9	ぎゅうにゅう 牛乳	10	ぎゅうにゅう 牛乳	11	ぎゅうにゅう 牛乳	12	ぎゅうにゅう 牛乳・ミルメークいちご	13	ぎゅうにゅう 牛乳
ごはん ワントンスープ ビビンバ もやしのナムル		ごはん 豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 ^{しる} かじきのかりん揚げ ^あ ゆかり和え		減量 ^{げんりょう} コッペ 白菜 ^{はくさい} のスープ パンネミートソース キャベツとコーンのサラダ りんご		小3 希望献立		ごはん ポークカレー ハムステーキ 福神漬 ^{ふくじんづ} けあえ	
16	ぎゅうにゅう 牛乳	17	ぎゅうにゅう 牛乳	18	ぎゅうにゅう 牛乳	19	ぎゅうにゅう 牛乳	20	ぎゅうにゅう 牛乳
ごはん 沢煮 ^{さわにわん} 椀 あじのねぎみそ焼き ^や ハリハリ漬 ^づ け		お楽しみ 献立		抹茶 ^{まっちや} 揚げパン 野菜 ^{やさい} スープ ロングウイナー ケチャップ&マスタード コールスローサラダ				冬至 献立	
ごはん さつ ^{さつ} ま汁 ^{じる}		ツナピラフ ジュリエンヌスープ 鶏肉 ^{とりにく} の照 ^て り焼 ^や き 花 ^{はな} 野菜 ^{やさい} サラダ おたのしみデザート		ごはん さつ ^{さつ} ま汁 ^{じる} ぽったりねぎぶた ^{どん} 丼 おかかチーズあえ		ごはん けん ^{けん} ちん汁 ^{じる} ぶりの照 ^て り焼 ^や き 冬至 ^{とうじ} のかぼちゃだんご			
23	ぎゅうにゅう 牛乳	24	ぎゅうにゅう 牛乳	25	ぎゅうにゅう 牛乳				
中欠食		中欠食		中欠食					
ごはん 四川 ^{しせん} スープ エビと鶏肉 ^{とりにく} のチリソース 糸 ^{いと} 寒 ^{かん} 天 ^{てん} サラダ		さつまいもごはん・ごま ^{しお} 塩 ^{しお} すまし汁 ^{じる} ホキの包 ^{つつ} み揚 ^あ げ バンバンジーサラダ		シュガートースト コーンスープ ミートボール フレンチサラダ		2個			

☆松本の日、梓川や松本市内、近隣の市町村の食材を多く使った献立の日です。