



12月 盛り付け表



上市町立上市中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 ビーフソテー 揚げさばのごまみそがけ ごはん <u>いとこ煮</u>	2 かぶの梅肉あえ えびシューマイ (1人2個) ごはん <u>回鍋肉</u>	3 ナッツサラダ 鮭のハーブ揚げ パン <u>ボルシチ</u>
6 大根サラダ ゆで卵 冬野菜カレー 麦ごはん	7 茎わかめのきんぴら いわしの梅煮 チーズ ごはん <u>ちゃんこ鍋</u>	8 ピーナッツあえ 豚肉と大豆のねぎソースがらめ 豆乳プリンタル ごはん <u>なめこ汁</u>	9 はりはり漬け あじのしょうが焼き ごはん <u>ごまけんちん</u>	10 ジンジャーサラダ ウインナー (1人2本) 揚げパン <u>野菜スープ</u>
13 アーモンドあえ とんかつの甘辛煮 ごはん <u>さつま汁</u>	14 レモンびたし にしんの照り焼き りんご ごはん <u>高野豆腐の含め煮</u>	15 のり塩あえ ししゃものから揚げ (1人3尾) ごはん <u>マーボー豆腐</u>	16 コーンあえ ほっけの塩焼き わかめじゃこごはん <u>豚汁</u>	17 ビーンズサラダ たまごロール 米粉パン <u>冬野菜のクリーム煮</u>
20 ゆかりづけ ナッツキャラメルポテト ごはん <u>すき焼き</u>	21 しょうがびたし 鮭のごまみりん焼き ヨーグルト 減量ごはん <u>みそ煮込みうどん</u>	22 冬至献立 かぶのゆずあえ かぼちゃのチーズフライ ごはん <u>大豆の磯煮</u>	23 こんぶあえ さばの銀紙焼き ごはん <u>白ねぎのたまごとし</u>	24 クリスマス献立 パンプキンサラダ 照り焼きチキン クリスマスデザート ケチャップライス <u>コーンスープ</u>

～地場産野菜～

大根、里芋、かぶ、ねぎ、さつま芋、りんご、かぼちゃ



