

12月 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4 黒豆きなこクリーム	5	6
こんにゃく サラダ	ごまあえ	りんご酢の フレンチ サラダ	ごま酢あえ	ブロッコ リーのツナ マヨあえ
とりの から揚げ	鮭の みそチーズ 焼き	マカロニ グラタン	鉄火みそ	白身魚の カレー風味 パン粉焼き
わかめ ごはん	ごはん	コッパン	ごはん	ごはん
かきたま汁	スキージ	白菜の スープ	おでん	肉だんご 小松菜の スープ
640/26.0/3.1 757/32.0/3.7	609/30.3/2.2 766/36.4/2.6	660/27.5/2.9 805/32.9/3.9	622/24.3/2.2 775/28.6/2.4	629/27.3/2.4 787/32.5/2.9
	栄養士実習生考案メニュー			東中生考案メニュー
9	10	11	12	13
ひじきの 和風マヨ サラダ	きりざい	じゃがいも のきんぴら	手作り キャラメルプリン	コーン おひたし
豚肉のしょ うが炒め	五目 卵焼き	ほっけの 照り焼き	海藻 サラダ	さばの ソース ソース
ごはん	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん
だまご鍋	沢煮椀	とりだんご 汁		ごま 豚汁
634/26.8/2.0 796/31.7/2.2	601/28.0/2.5 752/33.0/3.0	603/26.8/2.6 759/32.1/2.9	642/28.3/2.6 791/31.7/3.1	642/26.7/2.2 807/32.1/2.7
	かしわざき食育5か条献立			ヘルシオDAY
16	17	18	19	20
フルーツ ヨーグルト	ゆかりあえ	みかん	じゃこ サラダ	かぶのピリ うま漬
マーボー 厚揚げ丼	ぶりカツ	大学いも	れんこん 入り つくね焼き	たら ゆず風味
春雨 スープ	ごはん	すきやき うどん	ごはん	ごはん
665/25.9/2.4 833/30.5/2.9	641/25.6/2.2 804/30.8/2.6	681/23.6/2.2 839/27.9/2.7	622/28.3/2.0 777/33.3/2.3 ばくもぐランチ	610/25.6/2.1 772/30.6/2.4 冬至献立
23	12月の地場産物は...			
クリスマス チョコケーキ	ごはん	キャベツ		
もみの木 サラダ	だいご	にんじん		
ハヤシライス	ブロッコリー			
720/23.1/2.7 875/27.0/3.4 クリスマス献立				

12月の地場産物は...



ごはん



キャベツ



だいご



にんじん



*都合により
献立を一部
変更する場合が
あります。
ご了承ください。

小：1杯 -/たんぱく質/塩分
中：1杯 -/たんぱく質/塩分
全校欠食の学校・行事など

東中生 & 栄養士の実習生が
考えた献立が登場します！

11月に引き続き、東中生
が家庭科の授業で考えた献立
と、9月に中央調理場で栄養
士の実習をした三浦さん（田
尻小・東中の卒業生）の献立
が登場します。
お楽しみに！



6日◇東中 2年1組 持田稀星さんの献立◇

【考えた献立】

ごはん、白身魚のカレー風味パン粉焼き、ブ
ロッコリーのツナマヨ和え、肉だんごと小松
菜のスープ、牛乳

【工夫したポイント・おすすめポイント】

魚の残量を減らすために、白身魚にした
り、みんなが好きなカレー味にしたりして、
食べやすいようにしました。スープには、ワ
カメを入れることで、2群の食材を少しでも
多くとれるようにしました。

3日◇仁愛大学3年 三浦愛華さんの献立◇

【考えた献立】

ごはん、鮭のみそチーズ焼き、ごまあえ、ス
キージ、牛乳

【おすすめポイント】

主菜の鮭のみそチーズ焼きは、新潟県民に
は身近な鮭と、味にコクを引き出すチーズや
みそを使い、ごはんをモリモリ食べられるよ
うになっています。また、12月になり寒く
なってきたので、上越市が発祥のスキージで
体が温まるようにしました。