



12月 きゅうしょくこんだてひょう



2025.12 本渡学校給食センター

日付		主食	牛乳	おかず	主な材料				
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうしをとのえる		
1	月	ふりかえきゅうぎょうび							
2	火	ごはん		ごもくじる こんさいりひらつくね ほうれんそうのつなあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ 【いりこ】	米 こんにやく じゃがいも さといも	麦 さとう	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん ほうれん草 もやし	
天草宝島デー「キャベツ」		3	水	しゃくばん		らびおりすーぶ わかどりのひかた こーするーさらだ ★いちごじゃぶ	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご	チーズ 豚肉 食パン 小麦粉 ドレッシング ジャム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり とうもろこし いちご
4	木	ごはん		★にくだんごすーぶ はるまき れんこんさらだ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	米 春雨 油 パン粉	麦 ドレッシング ごま	にんじん きくらげ たまねぎ ほうれん草 しめじ れんこん きゅうり ニラ	
5	金	ごはん		ぶたじる いろどりやさいのとうふよせ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 【いりこ】	米 さといも こんにやく さとう	麦 油 パン粉	しょうが にんじん だいこん ごぼう 枝豆 しそ ねぎ キャベツ きゅうり	
8	月	ごはん		ちゅうかうまに かみかみばーぐ こますあえ	牛乳 豚肉 うずらの卵	鶏肉 さとう ごま油 パン粉 でんぶん	麦 ごま	たまねぎ ごぼう きくらげ にんにく しょうが にんじん きゅうり はくさい キャベツ しいたけ	
9	火	ごはん		しらたまりのっべいじる わふうきんぴらつつみやき ほうれんそうのあえもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 【かつお節・昆布】	米 白玉餅 こんにやく でんぶん	麦 さとう ごま	にんじん もやし ごぼう しいたけ ねぎ ほうれん草 しょうが	
天草宝島デー「白菜」		10	水	こくとうばん		★はくさいときこのすーぶ とりやさいまきふらい びーんすさらだ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	大豆 黒糖パン じゃがいも 油 パン粉	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり はくさい とうもろこし パセリ いんげん きゅうり
11	木	ごはん		だいこんのみそじる さんまみぞれに しそきくらげあえ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 【いりこ】	さんま	麦 米	しいたけ だいこん にんじん えのきだけ きくらげ きゅうり キャベツ	
天草宝島デー「天草大王」		12	金	ごはん		★あまくさだいおうかれー とまとおむれつ ぶろっこりーのちきんさらだ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 卵	米 カレーウ じゃがいも 油 デミグラスソース	にんにく しょうが ほうれん草 たまねぎ にんじん だいこん りんご とうもろこし ブロッコリー きゅうり
15	月	ごはん		うまに ★いわしとおにくのほんばーぐ かいそうさらだ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ いわし	豚肉 厚揚げ ひじき 海藻 ちりめん	麦 さといも こんにやく さとう パン粉	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	
天草宝島デー「天草産豚肉」		16	火	ごはん		わかめすーぶ ぶたにくのしょうがやき こくとうだいす	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 さとう 黒さとう ごま油	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが 枝豆 しめじ
17	水	かつとまるばん		みねすとろーね かぼちゃふらい ごぼうさらだ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	丸パン マカロニ じゃがいも さとう	油 ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ かぼちゃ ごぼう きゅうり	
18	木	ごはん		まーぼーあつあげ ひじきしゅうまい もやしのちゅうかあえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 鶏肉	みそ ツナ 赤みそ ひじき	麦 米 さとう でんぶん 油 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ きゅうり	
ふるさとくまさんデー「鶏池・山鹿地区の味」		19	金	ぶちまるごはん		だけみつこうなべすーぶ あつやきたまご ちくわとやさいのあえもの	牛乳 豚肉 卵 ちくわ	米 麦 さといも ごま こんにやく ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり もやし
22	月	ごはん		★かぼちゃのどぼろに ちくわのいそべあげ ゆずどれっしんぐあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 厚揚げ	ちくわ 青のり ちりめん	麦 米 つきこんにやく じゃがいも さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん ゆず かぼちゃ キャベツ きゅうり しいたけ	
23	火	ごはん		もすくのすましじる さわらふらい ひじきのあえもの	牛乳 鶏肉 豆腐 もすく 【かつお節・昆布】	さわら ひじき	麦 米 さとう でんぶん 油 パン粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	
24	水	みるくばん		★ふゆやさいくりーむしゅー ふいれおちきん えだまめさらだ くりすますかつぶけーき	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ	豆乳	麦 米 さとう バター ケーキ	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー しめじ きゅうり とうもろこし 枝豆	
冬至献立		クリスマス献立							

12月の天草産の食材 米、キャベツ、きくらげ、しいたけ、いりこ、天草大王、豚肉、白菜、大根



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※今月は、絵本コラボ給食を取り入れています。★のしるしがついているところです。