



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						
				ちやにくほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる				
1	月	ふりかえきゅうぎょうび										
2	火	ごはん		ごもくじる こんさいいひらつくね ほうれんそうのつなあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ	米 こんにゃく 【いりこ】	麦 さとう じゃかいも さといも	ごぼう にんじん 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」					らびおりすーぶ わかどりのひかた こーるすろーさらだ *いちごじゅ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 たまご	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			
3	水	しょくばん		*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 ごま 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 二ラ			
4	木	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	魚すり身 ひじき 豆乳 【いりこ】	米 さといも こんにゃく さとう	麦 油 パン粉	しょうが にんじん だいこん ごぼう	ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	もやし	
5	金	ごはん		ちゅううまに かみかみばーぐ こますあえ	牛乳 豚肉 うずらの卵	鶏肉	米 さとう ごま ごま油 パン粉	麦 ごま パン粉	たまねぎ にんじん にんにく でんぶん	とうもろこし さくらげ はくさい キャベツ	しめじ れんこん きゅうり いちご	
8	月	ごはん		しらたまいりのっぺいじる わふうきんびらつみやき ほうれんそうのあえもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ	豆腐	米 白玉餅 こんにゃく 【かつお節・昆布】	麦 さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく でんぶん	にんじん ほうれん草 しあわせ	もやし ほうれん草 しょうが ねぎ	
天草宝島デー【白菜】					*はくさいときのこのすーぶ とりのやさいまきふらい ひーんすさらだ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	大豆	黒糖パン 油 パン粉	ドレッシング	たまねぎ にんじん 油	パセリ いんげん きゅうり	
10	水	こくとうばん		だいこんのみぞしる さんまみぞれに しそきくらげあえ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	さんま	米	麦	にんじん にんじん にんじん えのきだけ	さくらげ きゅうり キャベツ	もやし ほうれん草 しょうが	
天草宝島デー「天草大王」					*あまくさだいもうかれー 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	カレールウ じゃがいも 油 デミグラスソース	米 さとう 油 パン粉	麦 黒ざとう ドレッシング	にんじん にんじん にんじん にんじん	だいこん とうもろこし プロッコリー きゅうり	
15	月	ごはん		うまい *いわしとおにくのはんぱーぐ かいそうさらだ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ いわし	豚肉 ひじき 海藻 ちりめん	米 さといも こんにゃく さとう	麦 油 ドレッシング パン粉	にんじん れんこん ごぼう いいげん	キャベツ きゅうり ねぎ	ねぎ きゅうり キャベツ	
天草宝島デー「天草産豚肉」					わかめすーぶ ぶたにくのじょうがやき こくとうだいす	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ	豚肉 大豆 みそ	米 さとう ごま	麦 黒ざとう	にんじん たまねぎ えのきだけ	枝豆 しめじ	
17	水	かっとまるばん		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 トマト	にんじん にんじん にんじん トマト	バセリ かぼちゃ ごぼう きゅうり	パセリ かぼちゃ ごぼう きゅうり	ねぎ	
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	みそ ツナ 赤みそ ひじき 鶏肉	米 さとう 油 ごま油	麦 でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	だけのこ しあわせ もやし ねぎ	しめじ ねぎ きゅうり	
ふるさとくさんデー「箱池・山鹿地区の味」					た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 さといも ごま こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	麦	にんじん にんじん だいこん ごぼう	枝豆 きゅうり もやし ねぎ	しょうが しあわせ もやし ねぎ	
22	月	ごはん			*かぼちゃのどぼうに ちくわのいぞべあげ ゆずれっしんぐあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 厚揚げ	ちくわ 青のり ちりめん	米 つけこんにゅく じゃがいも ドレッシング さとう	麦	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 しあわせ	ねぎ
23	火	ごはん		もすぐのすまじる さわらふらい ひじきのあえもの	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく	さわら ひじき 油 【かつお節・昆布】	米 でんぶん さとう ごま	麦	たまねぎ にんじん しあわせ ねぎ	キャベツ きゅうり 枝豆	しあわせ きゅうり ねぎ	
24	水	みるくばん			*ふゆやさしくいーむしづゅー かいわれおちきん えだまめさらだ くりますかづけーき	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ	豆乳	ミルクパン じゃがいも シチュールウ バター 油 ケーキ	麦 さとう さとう パン粉	にんじん たまねぎ カリフォワー プロッコリー	しめじ きゅうり 枝豆	

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。