



12月 きゅうしょくこんだてひょう



2024.12 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		
					ちやくくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとる		
2	月	ごはん		はんぺん 豆腐 ちりめん 大豆	はんぺん わかめ 鶏肉 【かつお・昆布】	米 油 パン粉 さとう	麦 ごま さとう	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン ごぼう	
3	火	ごはん		まーぼーどうふ やきぎょうざ ちゅうかあえ	豆腐 鶏肉 赤みそ 大豆	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく もやし しょうが キャベツ にんじん にら たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり	
4	水	ここあばん		みねすとりーね ほうれんそうおむれつ こまねーすさーだ	牛乳 卵 大豆	ベーコン ツナ	ココアパン さとう ごま	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しめじ コーン にんじん キャベツ たまねぎ にんにく トマト きゅうり ほうれん草
天草宝島デー「太刀魚」									
5	木	ごはん		ごもくじる たちうおのふらい れんこんとひじきのさーだ	牛乳 太刀魚	鶏肉 ひじき 【かつお・昆布】	米 さといも パン粉 小麦粉	麦 油 小麦粉	にんじん だいこん ごぼう 枝豆 しいたけ きゅうり れんこん
6	金	ごはん		はくさいのすーぶ いわしとおにくのはんばーぐ かにかまさーだ	牛乳 豚肉 かにかま 鶏肉	かまぼこ いわし 大豆 ひじき	米 油 パン粉	麦 ごま	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ もやし
天草宝島デー「いりこ」									
9	月	ごはん		やさいのみそしる ちくさやき くきわかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 油揚げ 天ぷら 茎わかめ	豆腐 チーズ みそ 卵 【いりこ】	米 さとう ごま	麦 ごま油	えのきたけ にんじん 小松菜 れんこん 枝豆 ほうれん草 しいたけ
天草宝島デー「天草大王」									
10	火	ごはん		あまくさだいおうのやさいなべ ぶりかつふらい ごぼうさーだ	牛乳 ぶり	鶏肉	米 油 ごま パン粉	麦 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	たまねぎ にんじん だいこん しめじ はくさい きゅうり キャベツ ごぼう
11	水	かっことっつべはん		すていっくどっぐ とうにゅうのくりーむしちゅー ぶろっこりーさーだ	牛乳 豆腐 かにかま	鶏肉 牛肉 豚肉	コッペパン じゃがいも バター 油	マカロニ シチュールウ さとう	たまねぎ にんじん 枝豆 コーン きゅうり ブロッコリー レモン
12	木	ごはん		わかめすーぶ とりのてんぷら きりぼしだいこんのさーだ	牛乳 かまぼこ ツナ 卵	わかめ 豆腐 鶏肉 乳	米 ごま さとう	麦 小麦粉	たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん 干切大根 梅
13	金	ごはん		もすくのすましじる いろどりやさいのとうふよせ ごまいそあえ	牛乳 厚揚げ 豆腐 すり身	もすく ひじき ちくわ のり 【かつお・昆布】	米 ごま さとう	麦 ごま油 パン粉	えのきたけ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆
16	月	ごはん		ふたじる だいすとうふのふらい ゆかりあえ	牛乳 大豆 すり身 豆腐	豚肉 みそ あおさ 【いりこ】	米 さとう 米粉	麦 こんにゃく パン粉	しょうが しいたけ にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ しそ きゅうり
天草宝島デー「きくらげ」									
17	火	ごはん		きくらげのちゅうかうらうすーぶ あんさんぶるえつく かみかみさーだ	牛乳 卵 チーズ	ベーコン 大豆 牛乳	米 澱粉 油 さとう	麦 ごま じゃがいも	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー もやし きくらげ えのきたけ たまねぎ きゅうり カリフラワー
18	水	にんじんばん		ひらめんすーぶ とりのやさいまきふらい ほてとさーだ	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 ちくわ ハム	人参パン ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	クイッティオ 油 マカロニ	にんじん しょうが しいたけ にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ きゅうり
ふるさとくまさんデー（雑魚）									
19	木	ぶちまるごはん		たけみつこうなべ いわしのしょうがに ちくさあえ	牛乳 卵	豚肉 いわし	米 さといも ごま こんにゃく	ぶちまる君 さとう	しょうが だいこん ねぎ ほうれん草 もやし
冬至献立									
20	金	ごはん		かぼちゃのそぼろに ちくわのいそべあけ しそきくらげあえ	牛乳 鶏ひき肉 ちくわ	厚揚げ ちぎりあげ あおさ	米 じゃがいも さとう	麦 こんにゃく 澱粉 ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり きくらげ
クリスマス献立									
23	月	かっことまるばん		こんそめすーぶ くりすますはんばーぐ つなさーだ くりすますゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ 豆腐	丸パン さとう ゼリー	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 きゅうり ごぼう トマト いちご
24	火	ごはん		ふゆやさいかれー みにおむれつ こーるすろーさーだ	牛乳 スキムミルク ハム	豚肉 卵	米 じゃがいも コールスロードレッシング	麦 カレールウ	ブロッコリー りんご カリフラワー たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく

12月の天草産の食材

米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、天草大王、豚肉、太刀魚、大根、白菜



※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。