



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	
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちやうしょくとのえる	
2月	ごはん		はんぺんじる かみかみばーぐ じゃこめさらだ	牛乳 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	麦 ごま さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ねぎ しめじ きゅうり 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	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 鶏肉 米みそ 卵	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく ちやし にんじん いら たけのこ グリーンピース	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり
4水	ここあばん		みねすとろーね ほうれんそうおむれつ こまねーすさらだ	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 キャベツ にんにく きゅうり	にんじん たまねぎ トマト 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らだ	牛乳 太刀魚	鶏肉 ひじき 【かつお・昆布】	米 さといも パン粉	麦 油 小麦粉	にんじん ごぼう しいたけ れんこん	だいこん 枝豆 きゅうり
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 かにかまさらだ	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 にんじん ねぎ ちやし	たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ
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 だいこん れんこん ほうれん草	にんじん 小松菜 枝豆 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 ごぼうさらだ	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	ねぎ だいこん はくさい キャベツ	にんじん しめじ きゅうり ごぼう
11水	かっことっつべはん		すていっくどっく どうにゅうのくりーむしちゅー ぶろっこりーさらだ	牛乳 鶏肉 豆乳 かにかま	鶏肉 牛肉 豚肉	マカロニ 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 枝豆 ブロッコリー レモン	にんじん コーン きゅうり
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らだ	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 たくわ 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 たまねぎ キャベツ 枝豆	にんじん しいたけ きゅうり
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 こんにやく パン粉	しょうが しいたけ だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり しそ	にんじん ごぼう キャベツ しそ
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すーぶ あんさんぶるえつく かみかみさらだ	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 ちやし ぎくらげ えのきたけ きゅうり カリフラワー	にんじん フロッコリー きくらげ たまねぎ 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 ほととさらだ	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 きくらげ	たまねぎ きゅうり
ふるさとくまさんデー（雑池）									
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	ぶちまる君 さとう こんにやく	しょうが だいこん ほうれん草	にんじん ねぎ ちやし
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 こんにやく 澱粉 ごま	かぼちゃ にんじん きゅうり きくらげ	たまねぎ いんげん キャベツ
クリスマス献立									
23月	かっことまるぼん		こんそめすーぶ くりすますはんばーぐ つなさらだ くりすますせりー	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 ほうれん草 きゅうり トマト	たまねぎ しめじ ごぼう いちご
24火	ごはん		ふゆやさいかれー みにおむれつ こーるすろーさらだ	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	フロッコリー りんご たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン にんにく	カリフラワー しょうが にんじん キャベツ にんにく

12月の天草産の食材



※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。