



# 12月 学校給食献立予定表 (小学校)



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			エネルギー (kcal)	栄養量 (g)
				あか ちやにくやねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをとどける		
1 月	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしのうめ煮 たくあんあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちぎりあげ	いわし	米 じゃがいも つきこんにやく さとう	たまねぎ にんじん きゅうり いんげん キャベツ うめ	702 27.6
2 火	ごはん	牛乳	五目汁 根菜入り平づくね ほうれん草のツナあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ	【いりこ】	米 こんにゃく じゃがいも さといも	ごぼう にんじん じゃがいも さとう	612 24.9
天草宝島デー「キャベツ」				牛乳	チーズ ベーコン	食パン 小麦粉 ドレッシング ジャム	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ いちご	680 25.4
3 水	食パン	牛乳	ラビオリースープ 若鶏のピカタ コールスローサラダ ★いいろごじゃむ	鶏肉 たまご	豚肉	牛乳 春雨 油 パン粉	米 麦 春雨 油 ごま	しめじ れんこん きゅうり ほうれん草 ニラ
4 木	ごはん	牛乳	★肉団子スープ 春巻き れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム			しょうが ねぎ にんじん さといも こんにゃく さとう	672 18.3
5 金	ごはん	牛乳	豚汁 彩り野菜の豆腐寄せ 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 麦 豆乳 パン粉	さとう 油 パン粉	630 24.8
8 月	ごはん	牛乳	中華うま煮 かみかみバーグ ごますあえ	牛乳 豚肉 うずらの卵	鶏肉	米 麦 ごま油 パン粉	たまねぎ ごぼう にんにく さとう ごま	598 22.3
9 火	ごはん	牛乳	白玉入りのっぺい汁 和風きんぴら包み焼き ほうれん草のあえもの	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 でんぶん	609 23.4
天草宝島デー【白菜】				牛乳	大豆	黒糖パン ドレッシング	たまねぎ にんじん じめじ はくさい	580 28.3
10 水	黒糖/パン	牛乳	★白菜ときのこのスープ 鶏の野菜巻フライ ピーンズサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ		油 パン粉	バセリ いんげん きゅうり とうもろこし	
11 木	ごはん	牛乳	大根の味噌汁 さんまみぞれ煮 しそきくらげあえ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	さんま	米	麦 さとう ごま	605 26.6
天草宝島デー「天草大王」				牛乳 鶏肉 スキムミルク		米 カレールウ 油 卵	にんにく だいこん じめじ たまねぎ にんじん きゅうり	684 22.2
15 月	ごはん	牛乳	うま煮 ★いわしとお肉のハンバーグ かいそうサラダ	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	ねぎ きくらげ きゅうり えのきだけ パン粉	636 25.4
天草宝島デー「天草産豚肉」				牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ	豚肉 大豆 みそ	米 麦 さとう ごま 油	しょうが 枝豆 しめじ ねぎ	604 25.5
16 火	ごはん	牛乳	わかめスープ 豚肉の生姜焼き 黒糖大豆	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 パン粉	バセリ かぼちゃ ごぼう きゅうり	617 20.7
18 木	ごはん	牛乳	ミネストローネ かぼちゃフライ ごぼうサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆	みそ ツナ 赤みそ ひじき 油 ごま油	米 麦 さとう でんぶん	じめじ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	641 24.8
19 金	ぶちまるごはん	牛乳	ふるさとくさんデー「箱池・山鹿地区の味」	牛乳 豚肉 卵 ちくわ		米 麦 さといも ごま こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	さとう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	599 20.6
22 月	ごはん	牛乳	★かぼちゃのどぼう煮 ちくわのいぞべ揚げ ゆずドレッシングあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 厚揚げ	ちくわ 青のり ちりめん	米 麦 つきこんにやく じゃがいも ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり ゆず	670 24.5
23 火	ごはん	牛乳	もすくのすまし汁 さわらフライ 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 麦 さとう ごま	キャベツ にんじん じめじ ねぎ	603 25.2
24 水	ミルクパン	牛乳	★冬野菜クリームシチュー フィレオチキン 枝豆サラダ クリスマスカップケーキ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ	豆乳	ミルクパン じゃがいも シチュー味 バター 油 ケーキ	麦 さとう ごま パン粉	795 32.0
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。学校でも紹介があると思いますのでお楽しみに！