



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			栄養量	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
				ちやくくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる	kcal	(g)
1 月	ごはん		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 麦 じゃがいも つきこんにやく さとう	たまねぎ にんじん いんげん うめ	702	27.6
2 火	ごはん		五目汁 根菜入り平つくね ほうれん草のツナあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも さといも	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	612	24.9
3 水	食パン		天草宝島デー「キャベツ」 ラビオリスープ 若鶏のピカタ コールスローサラダ ★いちごジャム	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	680	25.4
4 木	ごはん		★肉団子スープ 春巻き れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	米 春雨 油 パン粉	にんじん きくらげ たまねぎ ほうれん草	672	18.3
5 金	ごはん		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 油 パン粉	630	24.8
8 月	ごはん		中華うま煮 かみかみバーグ こますあえ	牛乳 豚肉 うずらの卵	鶏肉	米 麦 さとう ごま ごま油 パン粉	598	22.3
9 火	ごはん		白玉入りのっぺい汁 和風さんびら包み焼き ほうれん草のあえもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ	豆腐 【かつお節・昆布】	米 麦 白玉餅 こんにやく ごま でんぶん	609	23.4
10 水	黒糖パン		天草宝島デー「白菜」 ★白菜ときのこのスープ 鶏の野菜巻フライ ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	大豆	黒糖パン ドレッシング じゃがいも 油 パン粉	580	28.3
11 木	ごはん		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	605	26.6
12 金	ごはん		天草宝島デー「天草大王」 ★天草大王カレー トマトオムレツ ブロックリーのチキンサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 卵	米 麦 ドレッシング 油 デミグラスソース	にんじん だいこん しょうが りんご ほうれん草 たまねぎ きゅうり	684	22.2
15 月	ごはん		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 厚揚げ ひじき 海藻 ちりめん	米 麦 油 ドレッシング さとう パン粉	636	25.4
16 火	ごはん		天草宝島デー「天草産豚肉」 わかめスープ 豚肉の生姜焼き 黒糖大豆	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ	豚肉 大豆 みそ	米 麦 さとう 黒ざとう ごま 油	604	25.5
17 水	カット丸パン		ミネストローネ かぼちゃフライ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	丸パン 油 マカロニ ごま ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり	617	20.7
18 木	ごはん		麻婆厚揚げ ひじきシュウマイ② もやしの中華あえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆	みそ ツナ 赤みそ ひじき 鶏肉	米 麦 さとう でんぶん 油 ごま油	641	24.8
19 金	ぶちまるごはん		ふるさとくまさんデー「鱒池・山鹿地区の味」 武光公鍋スープ 厚焼きたまご ちくわと野菜のあえもの	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	599	20.6
22 月	ごはん		★かぼちゃのどぼろ煮 ちくわのいそげ揚げ 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	670	24.5
23 火	ごはん		もずくのすまし汁 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 【かつお節・昆布】	米 麦 でんぶん さとう 油 ごま パン粉	603	25.2
24 水	ミルクパン		★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 麦 さとう シチュールウ バター 油 ケーキ	795	32.0

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楽しみに！