



# 12月 学校給食献立予定表 (中学校)



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			栄養量					
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質				
				ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる	kcal	(g)				
2月	ごはん		はんぺん汁 かみかみバーグ じゃこ豆サラダ	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 さとう	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	825	27.7	
3火	ごはん		マーボー豆腐 焼きぎょうざ② 中華あえ	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	815	32.1	
4水	ココアパン		ミネストローネ ほうれん草オムレツ ごまネーズサラダ	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	824	23.3	
天草宝島デー「太刀魚」												
5木	ごはん		五目汁 太刀魚のフライ れんこんとひじきのサラダ	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	846	27.3	
6金	ごはん		白菜のスープ いわしとお肉のハンバーグ かにかまサラダ	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	866	26.2	
天草宝島デー「いりこ」												
9月	ごはん		野菜のみそ汁 干草焼き 茎わかめのきんぴら	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	864	29.4	
天草宝島デー「天草大王」												
10火	ごはん		天草大王の野菜おべ ぶりカツフライ ごぼうサラダ	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	だいにん はくさい キャベツ	にんじん しめじ きゅうり ごぼう	842	29.5	
11水	カットコッペパン		スティックドッグ 豆乳のクリームシチュー ブロックリーサラダ	牛乳 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	824	30.7	
12木	ごはん		わかめスープ 鶏の天ぷら 切干大根のサラダ	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	822	20.5	
13金	ごはん		もずくのすまし汁 彩り野菜の豆腐よせ ごま磯和え	牛乳 厚揚げ 豆腐 すり身	もずく 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	854	23.0	
16月	ごはん		豚汁 大豆と豆腐のフライ ゆかり和え	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 だいにん ねぎ たまねぎ きゅうり	にんじん ごぼう キャベツ しそ	842	26.7	
天草宝島デー「きくらげ」												
17火	ごはん		きくらげの中華風スープ アンサンブルエッグ かみかみサラダ	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 えのきたけ きゅうり	にんじん フロッコリー きくらげ たまねぎ カリフラワー	864	23.7	
18水	人参パン		平糲スープ 鶏の野菜巻フライ ポテトサラダ	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	848	27.7	
ふるさとくまさんデー (補給)												
19木	ぶちまるごはん		武光公鍋 いわしの生姜煮 干草和え	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 だいにん ほうれん草	にんじん ねぎ ちやし	837	26.3	
冬至献立												
20金	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ちくわのいそべ揚げ しそキクラゲ和え	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	826	25.5	
クリスマス献立												
23月	カット丸パン		コンソメスープ クリスマスハンバーグ ツナサラダ クリスマスゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ 豆乳	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	838	27.3	
24火	ごはん		冬野菜カレー ミニオムレツ コールスローサラダ	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	カリフラワー にんじん キャベツ にんにく	834	22.8	

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。