



12月 学校給食献立予定表（中学校）



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 (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやくくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちようしをとのえる			
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	だいにんげ きゅうり キャベツ	850	32.0		
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 【いりこ】	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ れんこん ほうれん草 もやし	740	29.2		
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	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	枝豆 きゅうり とうもろこし いちご	822	30.0	
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	しめじ れんこん きゅうり ニラ	884	22.2		
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	しょうが にんじん だいこん きゅうり ごぼう 枝豆 しそ	ねぎ キャベツ きゅうり	755	29.2	
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 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう きくらげ しょうが キャベツ しいたけ	とうもろこし だけのこ はくさい しいたけ	764	28.4	
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	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	もやし ほうれん草 しょうが	741	27.0	
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	黒糖パン ドレッシング じゃがいも 油 パン粉	たまねぎ にんじん しめじ はくさい	パセリ いんげん きゅうり とうもろこし	739	32.4	
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	しいたけ だいこん にんじん えのきだけ	ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	741	30.9	
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	にんにく しょうが りんご ほうれん草 たまねぎ にんじん きゅうり	だいにん とうもろこし ブロッコリー きゅうり	887	27.7	
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	にんじん キャベツ れんこん きゅうり いんげん	779	29.5		
天草宝島デー「天草産豚肉」					わかめスープ 豚肉の生巻焼き 黒糖大豆	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 さとう 黒さとう ごま 油	にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	しょうが 枝豆 しめじ	749	30.9	
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	パセリ かぼちゃ ごぼう きゅうり	806	25.8		
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	しょうが だけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	791	29.9		
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 さとう ごま 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	しいたけ きゅうり もやし	716	23.6	
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	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり ゆず しいたけ	かぼちゃ キャベツ きゅうり	820	28.6	
冬至献立												
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	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり	734	29.1	
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 バター ケーキ	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー 枝豆	しめじ きゅうり とうもろこし	960	39.0	
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、給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。