



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			エネルギー (kcal)	栄養量 (g)
				あか	きいろ	みどり		
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 つきこんにゃく さとう	麦 にんじん さとう
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	麦 にんじん さとう
天草宝島デー「キャベツ」				ラビオリースープ 若鶏のピカタ コールスローサラダ ★いもうじゅ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 たまご	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	枝豆 とうもろこし いちご
3	水	食パン	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		米 春雨 油 パン粉	麦 きくらげ ごま
4	木	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 さといも こんにゃく さとう	麦 油 パン粉
5	金	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 さとう ごま油 パン粉	麦 きゅうり ニラ
8	月	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 ごま	麦 さとう ごま
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 ピーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	大豆	黒糖パン 油 パン粉	ドレッシング
10	水	黒糖/パン	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 さとう	麦 ごま
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		米 カレールウ じゃがいも 油	麦 ドレッシング 油
11	木	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 厚揚げ ひじき 海藻 ちりめん	米 さといも こんにゃく さとう	麦 油 パン粉
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	米 さとう ごま	麦 黒ざとう
16	火	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 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	油
17	水	カット丸パン	牛乳	麻婆豆腐 ひじきシウマイ② ちやしのんの中華あえ	牛乳 みそ 厚揚げ 豚肉 大豆	ツナ	米 さとう 赤みそ ひじき 油	麦 でんぶん
18	木	ごはん	牛乳	ふるさとくさんデー「菊池・山鹿地区の味」	牛乳 豚肉 卵 ちくわ		しょうが 枝豆 えのきだけ ねぎ	さとう
19	金	ぶちまるごはん	牛乳	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 さといも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	麦 ごま
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 つきこんにゃく じゃがいも ドレッシング さとう	麦 にんじん きゅうり ゆず
23	火	ごはん	牛乳	もすぐのすまし汁 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	米 でんぶん 油 パン粉	麦 さとう ごま
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 シチュールウ バター 油	麦 さとう ケーキ 枝豆

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。

※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。