



2024年度

新宮市立城南中学校

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1 火		ご飯	○		米		810 kcal
		豚肉のしょうが焼き		豚肉	あぶら さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ キャベツ	34.5 g
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ マヨネーズ	きゅうり にんじん	
2 水	大 スプーン	チキンライス	○	鶏肉	米 あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	704 kcal
		枝豆とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	えだまめ キャベツ きゅうり	20.7 g
3 木		ご飯	○		米		795 kcal
		鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	さとう パン粉		35.0 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		じゃがいものみそ汁		油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	しめじ ねぎ	
4 金		ご飯	○		米		812 kcal
		春雨とひき肉の甘辛炒め		豚ひき肉	はるさめ あぶら さとう ごま油	しょうが たけのこ にんじん 干し椎茸 ちんげん菜	18.9 g
		さつまいもの天ぷら			あぶら		
7 月		トリニータ丼	○	鶏肉	米 かたくり粉 あぶら さとう ごま油	にんじん 黄パプリカ 赤パプリカ にら たまねぎ にんにく しょうが	893 kcal
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのきはくさい ねぎ	28.8 g
		みかんゼリー			オレンジゼリー		
8 火		ご飯	○		米		910 kcal
		サケのマヨネーズ焼き		鮭	マヨネーズ パン粉	たまねぎ パセリ	37.5 g
		ごま和え			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		糸こんにゃく		豚ひき肉	あぶら こんにゃく さとう	ピーマン とうもろこし しょうが	
9 水		ご飯	○		米		724 kcal
		五目きんぴら		豚肉	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ	27.1 g
		切干大根の中華サラダ			さとう ごま油 ごま	切干しいたけ こんにゃく きゅうり にんじん	
10 木	大 スプーン	カレーライス	○	豚肉	米 あぶら じゃがいも カレールウ	しょうが たまねぎ にんじん トマト 缶詰	807 kcal
		ポパイサラダ		ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	22.6 g
11 金		ご飯	○		米		780 kcal
		豚肉のケチャップ煮		豚肉	じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ しめじ	27.0 g
		ごぼうサラダ		ツナ	マヨネーズ さとう	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	
14 月		スポーツの日					
15 火		ご飯	○		米		829 kcal
		八宝菜		豚肉	あぶら ごま油 かたくり粉	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	26.2 g
		揚げぎょうざ			あぶら		
16 水		ご飯	○		米		946 kcal
		魚の野菜あんかけ		ぶり	かたくり粉 あぶら さとう	黄パプリカ しめじ たまねぎ にんじん	36.2 g
		パンバンジー		ささみ	さとう ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	



2024年度

新宮市立城南中学校

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質		
17 木		ご飯	○		米		756 kcal		
		鶏肉のごま照り焼き			鶏肉		さとう ごま	33.8 g	
		ほうれん草とコーンのソテー						ほうれんそう とうもろこし	
		豆腐のみそ汁			豆腐 わかめ 油揚げ みそ			しめじ ねぎ	
18 金		ソースカツ丼	○	豚肉	米 小麦粉 マヨネーズ パン粉 あぶら さとう	キャベツ	895 kcal		
		大豆の磯煮		大豆 ひじき 油揚げ	さとう	にんじん	31.3 g		
21 月		王子ヶ浜小学校の運動会振替休日のため給食はありません 							
22 火	大 	ハヤシライス	○	豚肉	米 さとう	エリンギ にんじん たまねぎ	844 kcal		
		ごまネーズサラダ		ツナ	マヨネーズ ごま	にんじん キャベツ フロッコリー	25.7 g		
23 水		ご飯	○		米		851 kcal		
		マーボーじゃがいも			豚ひき肉 みそ 赤みそ		じゃがいも あぶら さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	23.2 g
		パンサンスウ			ハム		はるさめ さとう ごま油	きゅうり にんじん	
24 木		ご飯	○		米		726 kcal		
		豆腐の中華煮			豆腐 鶏ひき肉		さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ 干し椎茸 にんじん しょうが しめじ たけのこ	27.2 g
		ちんげん菜のナムル					さとう ごま油	ちんげん菜 もやし にんじん	
25 金		とりごぼろごはん	シ ョ ア	鶏肉	米 あぶら こんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん	728 kcal		
		かやくうどん		豚肉	うどん さとう	にんじん キャベツ しめじ ねぎ	23.9 g		
		ジョア		ジョア					
28 月		文化祭の振替休日							
29 火		ご飯	○		米		793 kcal		
		鶏肉のマーマレード焼き			鶏肉			マーマレード	35.4 g
		野菜のおかか和え			かつお節		さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		高野豆腐の煮物			高野豆腐 ちくわ		さとう	にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	
30 水		ご飯	○		米		719 kcal		
		鶏つくねの照り焼き			鶏ひき肉 豆腐		マヨネーズ パン粉 さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん しょうが	30.3 g
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		中華スープ			ささ身 わかめ		ごま油	しめじ ちんげん菜 白ねぎ	
31 木	大 	～ハロウィンメニュー～ キーマカレー	○	豚ひき肉	米 カレールウ バター あぶら	しょうが にんにく にんじん かぼ ちゃ ピーマン たまねぎ トマト 缶詰	867 kcal		
		 フルーツポンチ			さとう	パイン みかん もも かき	27.0 g		

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウィンナー・ベーコン・ちくわ・いとこまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。