



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
2月		ご飯	○		米		774 kcal
		チャブチェ		豚肉	はるさめ あぶら さとう ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン しいたけ にら	22.2 g
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, さとう, マヨネーズ	にんじん きゅうり	
3火		ご飯	○		米		784 kcal
		さかなの照り焼き		ぶりひら	かたくり粉	しょうが	37.3 g
		梅おかかあえ		かつお節	さとう	もやし 切干しだいこん きゅうり 梅干し	
		豚汁		豚肉 みそ		はくさい ごぼう にんじん ねぎ	
4水		長崎ちゃんぽん	○	豚肉 なた	中華めん あぶら さとう かたくり粉	たけのこ キャベツ にんじん, たまねぎ もやし	768 kcal
		春巻き			あぶら		23.7 g
5木		ご飯	○		米		705 kcal
		肉豆腐		豚肉 豆腐	さとう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ 白ねぎ	28.3 g
		ハリハリサラダ		ツナ	さとう	切干しだいこん きゅうり にんじん	
6金	大 スプーン	ウインナーピラフ	○	ウインナー	米 あぶら バター	たまねぎ にんじん ピーマン	765 kcal
		野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし	22.2 g
		ヨーグルト		ヨーグルト			
9月		ご飯	○		米		675 kcal
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		マーマレード	24.1 g
		もやしのナムル			ごま油 さとう ごま	もやし きゅうり にんじん	
		大豆の磯煮		大豆 ひじき 油揚げ	さとう	にんじん	
10火		ご飯	○		米		824 kcal
		ささみのフライ		ささ身	小麦粉 マヨネーズ パン粉 あぶら		33.0 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		糸こんにゃく		豚ひき肉	あぶら 糸こんにゃく さとう	ピーマン とうもろこし しょうが	
11水		ご飯	○		米		695 kcal
		さかなの西京焼き		鮭 みそ	さとう		36.2 g
		ごま和え			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのきはくさい ねぎ	
12木		ご飯	○		米		816 kcal
		厚揚げの野菜あんかけ		厚揚げ 鶏ひき肉	あぶら さとう かたくり粉	えのき しめじ にんじん たまねぎ しょうが	29.6 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	
13金		ひじきごはん	○	鶏肉 ひじき 油揚げ	米 あぶら 糸こんにゃく さとう	にんじん ごぼう	707 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	24.6 g

日	ス プ ー 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献立 - たんぱく質
16月		ご飯	○		米		710 kcal
		大根の煮物		厚揚げ 豚肉	さとう さとう	だいこん にんじん 干し椎茸	21.5 g
		中華風スパゲティサラダ			スパゲッティ さとう マヨネーズ ごま油	きゅうり にんじん キャベツ	
		ふりかけ					
17火		ご飯	○		米		888 kcal
		鶏肉のレモン煮		鶏肉	かたくり粉 さとう	レモン汁	31.9 g
		ブロッコリーサラダ		ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん	
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干しだいこん にんじん	
18水		ご飯	○		米		875 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 だけのこ	25.0 g
		ちくわの磯部揚げ		ちくわ あおのり	小麦粉 あぶら		
19木	大 鍋	チキンカレー	○	鶏肉	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	693 kcal
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	パイン みかん もも ハナナ	17.8 g
20金		ご飯	○		米		614 kcal
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ にんじん	23.1 g
		ゆでキャベツ				キャベツ	
		スープスパゲティ			じゃがいも スパゲッティ	にんじん しめじ とうもろこし	
23月		大豆入りミートスパゲティ		大豆 豚ひき肉	スパゲッティ あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	535 kcal
		バンバンジー		ささみ	さとう ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	23.3 g
		ジョア		ジョア			

☆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・いとがまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。