

2024年 4月



献立表



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	
9 木		入学式						
10 水		赤飯	○	小豆	米		857 kcal	
		さつまいもの天ぷら			あぶら		21.0 g	
		小松菜のおかか和え		かつお節	さとう	こまつな キャベツ		
		すまし汁		豆腐,わかめ		えのき 白ねぎ		
11 木		ご飯	○		米		788 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	32.4 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		
12 金		ご飯	○		米		722 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	30.7 g	
		大豆サラダ		大豆	あぶら さとう ごま	キャベツ ブロッコリー		
15 月		ご飯	○		米		742 kcal	
		鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	さとう パン粉		33.6 g	
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー		
		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		
16 火		ご飯	○		米		715 kcal	
		肉じゃが		豚肉	じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	26.1 g	
		ほうれん草とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	ほうれんそう キャベツ にんじん		
17 水	大 🍴	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	825 kcal	
		フルーツポンチ			さとう	パイン みかん もも	20.5 g	
18 木		ご飯	○		米		760 kcal	
		他人煮		豚肉 たまご	さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	35.6 g	
		バンバンジー		ささみ	さとう ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり		
19 金		ご飯	○		米		830 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		32.3 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		
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干しだいこん にんじん		



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人分 たんぱく質
22月		ご飯	○		米		808 kcal
		マーボー豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	33.0 g
		ハリハリサラダ		ツナ	さとう	切干しいんげん きゅうり にんじん	
23火		ご飯	○		米		721 kcal
		鮭の塩焼き		鮭			33.4 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	
		豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ みそ		しめじ ねぎ	
24水		たけのこごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 さとう	たけのこ にんじん	860 kcal
		ちくわの磯部揚げ		ちくわ あおのり	小麦粉 あぶら		29.3 g
		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	
25木		ご飯	○		米		763 kcal
		おでん風煮		鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ ちくわ	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん	27.7 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	
26金		ご飯	○		米		782 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	27.4 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	
30火	大	チキンライス	○	鶏肉	米 あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	749 kcal
		クリーム煮		ベーコン 牛乳	バター	はくさい しめじ たまねぎ とうもろこし(クリーム)	22.2 g
		バナナ			さとう	バナナ	

◎給食でスプーンがつく日には、スプーンの印をつけています。

☆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・ウインナー・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。

ご進級、ご入学おめでとうございます。
栄養士の西岡かおりです。
11名の調理員さんといっしょに安心安全な給食を心がけます。
一年間よろしくおねがいします。

給食当番さんは、「マスク」の持参をお願いします。

給食セットの準備はできていますか？
おはし・歯ブラシ・コップ・ハンカチを忘れないようにしましょう！

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い
お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。