



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 水		ご飯	○		米		744 kcal
		ジャンボしゅうまい		豚ひき肉	さとう ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	たまねぎ 干し椎茸 しょうが	33.6 g
		ブロッコリーの梅おかか和え		かつお節		ブロッコリー 梅干し	
		中華スープ		ささ身 豆腐	ごま油	しめじ ちんげん菜 白ねぎ	
2 木		とりごぼうごはん	○	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	871 kcal
		かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ あぶら		26.9 g	
		肉うどん		豚肉	うどん さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう 白ねぎ	
3 金		憲法記念日					
6 月		振替休日					
7 火		ご飯	○		米		883 kcal
		鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	さとう 小麦粉 かたくり粉 あぶら	しょうが にんにく	32.9 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	
		たまねぎのみそ汁		油揚げ わかめ みそ		たまねぎ しめじ	
8 水		豚丼	○	豚肉	米 あぶら しらたき さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	770 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	30.2 g
		みかんゼリー			オレンジゼリー		
9 木		ご飯	○		米		710 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 だけのこ	26.6 g
		切干大根の中華サラダ			さとう ごま油 ごま	切干しだいこん きゅうり にんじん	
10 金		ミートソーススパゲティー	○	豚ひき肉	スパゲッティ あぶら バター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	778 kcal
		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	30.5 g
13 月	大 🍴	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	886 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 バナナ	23.4 g
14 火		ご飯	○		米		815 kcal
		さかなの照り焼き		ぶり	かたくり粉	しょうが	39.2 g
		きゅうりのごま和え		ちくわ	ごま	きゅうり もやし	
		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	
15 水		ジャージャー麺	○	豚ひき肉 大豆 赤みそ みそ	中華めん あぶら さとう ごま かたくり粉 ごま油	きゅうり もやし しょうが にんにく 白ねぎ 干し椎茸 たまねぎ だけのこ	851 kcal
		フライドポテト			フライドポテト あぶら		27.4 g
16 木		ご飯	○		米		782 kcal
		親子煮		鶏肉 ちくわ たまご	しらたき さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	33.2 g
		ごまみそ酢和え		ツナ みそ	さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
17 金		ご飯	○		米		750 kcal
		チンジャオロース		豚肉	さとう ごま油	しょうが だけのこ 干し椎茸 にんじん ピーマン 赤パプリカ たまねぎ	31.0 g
		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	



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	エネルギー たんぱく質
20月		体育祭の振替休日					
21火		給食ありません					
22水		ご飯	○		米		725 kcal
		さかなの西京焼き		鮭 みそ	さとう		35.3 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干しだいこん にんじん	
23木		ご飯	○		米		747 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	28.7 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	
24金	大 🍴	焼き飯	○	焼き豚	米 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ	975 kcal
		揚げぎょうざ			あぶら		26.6 g
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのきはくさい ねぎ	
27月	小 🍴	ホットドッグ	ジョア	フランクフルト	コッパン マヨネーズ	キャベツ	770 kcal
		ホワイトシチュー		鶏肉 牛乳	あぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー	29.5 g
		りんご				りんご	
28火		ご飯	○		米		735 kcal
		ホイコーロー		豚肉 みそ	あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ	28.8 g
		ハンサンスウ		ハム	はるさめ さとう ごま油	きゅうり にんじん	
29水		中間テスト					
30木		ご飯	○		米		847 kcal
		まぐろのケチャップ煮		まぐろ	かたくり粉 あぶら さとう	しょうが にんにく	38.8 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	
		豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ		しめじ ねぎ	
31金	大 🍴	ハヤシライス	○	豚肉 牛肉	米 さとう	エリンギ にんじん たまねぎ	823 kcal
		フレンチサラダ		ハム	あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	26.7 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・ウインナー・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。