



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 主に体をつくるものになる	黄の仲間 主にエネルギーのものになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるものになる	1食分 - たんぱく質
3 火	大	チキンカレー	○	鶏肉	米 あぶら じゃがいも カレールフ	しょうが たまねぎ にんじん トマト	836 kcal
		フルーツポンチ				さとう	パイン みかん もも
4 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	857 kcal
		かぼちゃの天ぷら				かぼちゃ あぶら	
5 木		救給五目ごはん					523 kcal
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ		はくさい にんじん ねぎ	14.2 g
		バナナ			さとう	バナナ	
		ジョア		ジョア			
6 金		ご飯	○		米		802 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 だけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	32.8 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	
9 月		ゆかりご飯	○		米		843 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 だけのこ にんじん 干し椎茸 ちんげん菜	24.5 g
		ちくわの磯部揚げ		ちくわ あおのり	小麦粉 あぶら		
10 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
		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	
11 水		ご飯	○		米		666 kcal
		鮭の塩焼き		さけ			33.3 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	
12 木		ご飯	○		米		830 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	26.5 g
		いんげんのごま和え			ごま さとう	いんげん もやし にんじん	
		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	
13 金	小	きんぴらすし	○	豚肉	米 さとう こんにゃく さとう ごま油	にんじん ごぼう	839 kcal
		ほうれん草のかきたま汁		豆腐 たまご	かたくり粉	ほうれんそう しめじ	22.6 g
		マスカットゼリー					
16 月		敬老の日					

* 12日は神倉小学校からの給食になります。



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 主に体をつくるものになる	黄の仲間 主にエネルギーのものになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるものになる	1人分 - たんぱく質
17 火		ビビンバ丼	○	豚肉	米 あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	781 kcal
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのき はくさい ねぎ	27.1 g
		お月見ゼリー					
18 水		ご飯	○		米		817 kcal
		鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	さとう	梅干し しょうが	36.6 g
		キャベツときゅうりの昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり	
		とろろの粉の煮物		豚ひき肉 粉とうろ	あぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ	
19 木		ご飯	○		米		778 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	27.8 g
		かぼちゃとポテトのサラダ			じゃがいも さとう マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり	
20 金	大 鍋	焼き飯	○	焼き豚	米、あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ	778 kcal
		塩ちゃんこ汁		豚肉	中華めん ごま油	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく	23.5 g
23 月		秋分の日振替休日					
24 火		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	747 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	29.2 g
25 水		ご飯	○		米		811 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	28.9 g
		スパゲティーサラダ			スパゲッティ マヨネーズ	きゅうり にんじん	
26 木		中間テストのため給食ありません					
27 金		ご飯	○		米		770 kcal
		鶏肉のBBQソース		鶏肉	かたくり粉 さとう	たまねぎ りんご しょうが にんにく	33.8 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	
		豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ		しめじ ねぎ	
30 月		長崎ちゃんぽん	○	豚肉 なんと	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	828 kcal
		青のりポテト		あおのり	フライドポテト あぶら		24.2 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・いとかまぼこ・なんと・パン粉は、すべて卵不使用品となっております。