

# 1月の給食献立表

2024年度

新宮市立城南中学校

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割き - たんぱく質	
9 木		菜めし	○		米	だいこん葉	859 kcal	
		さつまいもの天ぷら			あぶら		17.3 g	
		紅白なます			ツナ	さとう	だいこん にんじん ゆず	
		お雑煮			鶏肉	さといも	にんじん はくさい	
10 金		ご飯	○		米		889 kcal	
		魚の幽庵焼き			ぶり			40.8 g
		筑前煮			鶏肉	あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう れんこん だけのこ 干し椎茸	
14 火		ご飯	○		米		788 kcal	
		鶏肉のレモン煮			鶏肉	かたくり粉 さとう	レモン汁	33.0 g
		こんぶあえ			こんぶ		キャベツ きゅうり	
		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		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	710 kcal	
		わかめスープ			わかめ 豆腐	ごま	えのき はくさい 白ねぎ	28.6 g
16 木		ご飯	○		米		824 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 だけのこ 干し椎茸 しょうが	34.3 g
		大豆とじゃこの揚げ煮			大豆 ちりめんじゃこ	かたくり粉 あぶら さとう ごま		
17 金	大 スプーン	ハヤシライス	○	豚肉	米 あぶら さとう	エリンギ にんじん たまねぎ	813 kcal	
		フルーツポンチ				さとう	パイン みかん もも	24.0 g
20 月		ご飯	○		米		796 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	32.6 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	
21 火		ご飯	○		米		871 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	32.3 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	
		大根のみそ汁			油揚げ わかめ みそ		だいこん 白ねぎ	
22 水	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	しょうが たまねぎ にんじん トマト	880 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 どうもろこし	23.8 g
23 木		ご飯	○		米		737 kcal	
		豆腐の中華煮			豆腐 鶏ひき肉	あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが たまねぎ 干し椎茸 にんじん しめじ だけのこ	27.7 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	
24 金	大 スプーン	高菜チャーハン	○		米 あぶら ごま油	にんじん たまねぎ たかな漬	662 kcal	
		塩ちゃんこ汁			鶏肉	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	17.2 g
		プリン				プリン		
27 月		ご飯	○		米		670 kcal	
		鮭の塩焼き			鮭			33.4 g
		のり和え			のり		こまつな 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	
28 火		ご飯	○		米		749 kcal	
		おでん風煮			鶏肉 平天 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	28.1 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	
29 水		ご飯	○		米		837 kcal	
		鶏肉の梅肉焼き			鶏肉	さとう	梅干し しょうが	409.0 g
		ブロッコリーのおかか和え			かつお節		ブロッコリー	
		大豆の磯煮			大豆 ひじき 油揚げ	さとう	にんじん	
30 木		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	820 kcal	
		ちくわの磯部揚げ			ちくわ あおりの	小麦粉 あぶら		24.8 g
		すまし汁			豆腐 わかめ		えのき 白ねぎ	
31 金		ご飯	○		米		767 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
		ごまネーズサラダ			ツナ	マヨネーズ ごま	にんじん キャベツ ブロッコリー	

☆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。