



2025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杯分 - たんぱく質
1 水		長崎ちゃんぽん	○	豚肉,なると	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	815 kcal
		青のりポテト		あおのり	フライドポテト,あぶら		24.1 g
2 木		ご飯	○		米		850 kcal
		タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト			40.8 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	
		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	
3 金		ひじきごはん	○	鶏肉,ひじき,油揚げ	米,あぶら,こんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう	683 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	19.8 g
		青りんごゼリー			青りんごゼリー		
6 月		～お月見こんだて～ ご飯	○		米		807 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
		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	
		お月見ゼリー			お月見ゼリー		
7 火		ご飯	○		米		897 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 たけのこ,干し椎茸,しょうが	25.7 g
		春巻き			あぶら		
8 水	大 鍋	キーマカレー		豚ひき肉	米,カレールウ,バター,あぶら	しょうが,にんにく,にんじん ピーマン,たまねぎ,トマト缶詰	823 kcal
		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	27.3 g
		ジョア		ジョア			
9 木		ご飯	○		米		964 kcal
		魚の野菜あんかけ		ぶり	かたくり粉,あぶら,さとう	黄パプリカ,しめじ,たまねぎ にんじん	32.9 g
		ごぼうサラダ		ツナ	マヨネーズ,さとう	ささがきごぼう,キャベツ きゅうり,にんじん	
10 金		ご飯	○		米		730 kcal
		おでん風煮		鶏肉,ひらてん,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	26.6 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	
14 火		ご飯	○		米		702 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,たけのこ	27.1 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	
15 水		ご飯	○		米		743 kcal
		鶏肉のごま照り焼き		鶏肉	さとう,ごま		33.2 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	
		みそ汁		油揚げ,豆腐,みそ		はくさい,えのき,にんじん,ねぎ	



2025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食分 - たんぱく質
16 木		ご飯	○		米		734 kcal
		鮭の塩焼き		鮭			36.6 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 たけのこ, 干し椎茸	
17 金		ソースカツ丼	○	豚肉	米, 小麦粉, マヨネーズ パン粉, あぶら, さとう	キャベツ	901 kcal
		大豆の磯煮		大豆, ひじき, 油揚げ	さとう	にんじん	34.5 g
21 火	大 🍴	ハヤシライス	○	豚肉	米, さとう	エリンギ, にんじん, たまねぎ	839 kcal
		フルーツポンチ			さとう	パイン, みかん, もも	23.1 g
22 水		ご飯	○		米		725 kcal
		ホイコーロー		豚肉, みそ	あぶら, さとう, ごま油 がたり粉	しょうが, キャベツ, ピーマン にんじん, たまねぎ	27.6 g
		バンサンスウ		ハム	はるさめ, さとう, ごま油	きゅうり, にんじん	
23 木		焼きそば	○	豚肉	中華めん, あぶら	もやし, キャベツ, たまねぎ にんじん, ピーマン	819 kcal
		さつまいもの天ぷら			あぶら		20.8 g
24 金		焼き鶏丼	○	鶏肉, のり	米, あぶら, さとう	たまねぎ, 白ねぎ	805 kcal
		中華スープ		ささ身, わかめ	はるさめ, ごま油	しめじ, ちんげん菜, ねぎ	31.8 g
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
27 月		ご飯	○		米		694 kcal
		チャプチェ		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	21.3 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	
28 火		ご飯	○		米		755 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	32.0 g
		バンバンジー		ささみ	さとう, ごま, ごま, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり	
29 水		ご飯	○		米		789 kcal
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ, にんじん	32.5 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		具だくさんみそ汁		みそ		はくさい, ごぼう, えのき にんじん, ねぎ	
30 木	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	849 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	22.9 g
31 金	小 🍴	～ハロウィンこんだて～ きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン, さとう, あぶら		837 kcal
		かぼちゃのシチュー		鶏肉, 牛乳	あぶら, じゃがいも, バター シチュールー	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ ブロッコリー	21.6 g
		白ブドウジュース				白ブドウジュース	

がっこうぎょうじ ざいりょうきうにゆう つごう こんだて へんこう ばあい りょうしょう
☆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・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。