



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
4 火		文化祭振替休日					
5 水		トリニータ丼		鶏肉	米、かたくり粉、あぶら さとう、ごま油	にんじん、黄パプリカ、にら たまねぎ、にんにく、しょうが	868 kcal
		わかめスープ		わかめ、豆腐	ごま	えのきはくさい、ねぎ	25.1 g
		ジョア		ジョア			
6 木		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、たけのこ、たまねぎ にんじん、ねぎ	31.4 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	
7 金		キムチチャーハン	○	豚肉	米、あぶら、ごま油、さとう	キムチ、たまねぎ、にんじん にんにく、ねぎ	816 kcal
		揚げぎょうざ			あぶら		24.1 g
10 月		ご飯	○		米		892 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、たけのこ、にんじん 干し椎茸、ちんげん菜	24.2 g
		ちくわの磯部揚げ		ちくわ、あおのり	小麦粉、あぶら		
11 火		ご飯	○		米		767 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	29.0 g
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、にんじん	
12 水		ご飯	○		米		851 kcal
		くじらの竜田揚げ		くじら肉	かたくり粉、あぶら	だいこん、にんにく、しょうが	34.5 g
		ブロッコリーの梅おかか和え		かつお節	さとう	ブロッコリー、梅干し	
		みそ汁		油揚げ、わかめ、みそ		だいこん、ねぎ	
13 木		ご飯	○		米		827 kcal
		鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	さとう	梅干し、しょうが	37.6 g
		小松菜のおかか和え		かつお節	さとう	こまつな、もやし	
		とふの粉の煮物		豚ひき肉、粉とうふ	あぶら、さとう	はくさい、にんじん、ねぎ	
14 金		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	710 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	19.4 g
		みかんゼリー			オレンジゼリー		
17 月		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	860 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	22.9 g
18 火		ご飯	○		米		741 kcal
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		マーマレード	29.5 g
		ごま和え			ごま、さとう	ほうれんそう、もやし、にんじん	
		糸昆布の炒め煮		糸こんにふ、ちくわ	こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん	
19 水		ご飯	○		米		706 kcal
		鮭の塩焼き		鮭			31.9 g
		のり和え		刻みのり		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	
20 木		山菜おこわ（防災ごはん）	○		米	山菜	712 kcal
		肉じゃが		豚肉	じゃがいも、あぶら しらたき、さとう	にんじん、たまねぎ、いんげん	26.8 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	
21 金		きんぴらずし	○	牛肉	米、さとう、こんにやく さとう、ごま油	にんじん、ごぼう	651 kcal
		そうめん汁			そうめん	ほうれんそう、にんじん	18.0 g
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
25 火		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、たけのこ	726 kcal
		かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ、あぶら		20.0 g
		アップルキャロットジュース				アップルキャロットジュース	
26 水		期末テストのため給食ありません					
27 木		期末テストのため給食ありません					
28 金		ご飯	○		米		722 kcal
		炒り豆腐		豆腐、鶏ひき肉	こんにやく、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ れんこん、干し椎茸	30.7 g
		平天のサラダ		ひらてん	ごま油、さとう	もやし、ほうれんそう、にんじん	

☆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・いとこまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不用品となっております。