



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・<br>血や肉になる | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる            | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                        | I初 -<br>たんぱく質 |  |
|---------|--------|-----------------|---------------|-----------------|------------------------------|--|---------------|--|
| 4<br>火  |        | 文化祭振替休日         |               |                 |                              |  |               |  |
| 5<br>水  |        | トリニータ丼          | ○             | 鶏肉              | 米かたくり粉あぶら<br>さとう,ごま油         | にんじん,黃バブリカ,にら<br>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<br>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<br>かたくり粉         | しょうが,たけのこ,たまねぎ<br>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<br>金  | 大<br>勺 | 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<br>にんにく,ねぎ                 | 816 kcal      |  |
|         |        | 揚げぎょうざ          |               |                 | あぶら                          |  | 24.1 g        |  |
| 10<br>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<br>さとう,ごま油          | しょうが,たけのこ,にんじん<br>干し椎茸,ちんけん菜             | 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<br>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<br>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<br>水 |        | ご飯              | 和歌山県からいただきました |                 | 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        |  |
|         |        | プロッコリーの梅おかか和え   |               | かつお節            | さとう                          | プロッコリー,梅干し                               |               |  |
|         |        | みそ汁             |               | 油揚げ,わかめ,みそ      |                              | だいこん,ねぎ                                  |               |  |
| 13<br>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                                 |               |  |
|         |        | と心の粉の煮物         |               | 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<br>金 | 大<br>勺 | 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<br>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<br>月 | 大<br>勺 | カレーライス          | ○             | 豚肉              | 米,あぶら,じゃがいも<br>カレールウ         | しょうが,たまねぎ,にんじん<br>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<br>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         |               | 糸こんぶ,ちくわ        | こんにゃく,さとう                    | ごぼう,にんじん                                 |               |  |
| 19<br>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<br>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<br>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,プロッコリー                              |               |  |
| 21<br>金 |        | きんぴらずし          | ○             | 牛肉              | 米,さとう,こんにゃく<br>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<br>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<br>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<br>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<br>水 |        | 期末テストのため給食ありません |               |                 |                              |  |               |  |
| 27<br>木 |        | 期末テストのため給食ありません |               |                 |                              |  |               |  |
| 28<br>金 |        | ご飯              | ○             |                 | 米                            |  | 722 kcal      |  |
|         |        | 炒り豆腐            |               | 豆腐,鶏ひき肉         | こんにゃく,あぶら,さとう                | にんじん,たまねぎ,たけのこ<br>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・ワインナー・ベーコン・ちくわ・いとかぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。