



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	エネルギー たんぱく質
1月		ご飯	○		米		754 kcal 26.2 g
		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	
		ハリハリサラダ		ツナ	さとう	切干したいこん,きゅうり,にんじん	
2火		ご飯			米		861 kcal 30.1 g
		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	
		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	
		さつまいものみそ汁		油揚げ,みそ	さつまいも	たまねぎ,ねぎ	
		ジョア		ジョア			
3水		ご飯	○		米		814 kcal 27.3 g
		五目きんぴら		豚肉	あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこ	
		中華風スパゲティサラダ			スパゲッティ,さとう マヨネーズ,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	
4木		ご飯	○		米		889 kcal 40.3 g
		さかなの西京焼き		ぶり,みそ	さとう		
		梅おかかあえ		かつお節	さとう	もやし,切干したいこん きゅうり,梅干し	
		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	
5金	大	エビピラフ	○	えび,鶏肉	米,あぶら,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン	755 kcal 24.9 g
		スープスパゲティ			じゃがいも,スパゲッティ	にんじん,しめじ,とうもろこし	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
8月		ご飯	○		米		895 kcal 33.1 g
		鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	さとう,パン粉		
		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	
		糸こんソテー		豚ひき肉	あぶら,糸こんにゃく,さとう	ピーマン,とうもろこし,しょうが	
9火		ご飯	○		米		885 kcal 22.8 g
		マーボージャがいも		豚ひき肉,みそ,赤みそ	じゃがいも,あぶらさとう ごま油,かたくり粉	たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく	
		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	
10水		ご飯			米		866 kcal 30.0 g
		まぐろのケチャップ煮		まぐろ	かたくり粉,あぶら,さとう	しょうが,にんにく	
		ブロッコリーののり和え		のり		ブロッコリー	
		大根のみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ		だいこん,ねぎ	
		白ブドウジュース			白ブドウジュース		



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	エネルギー たんぱく質
11 木		ご飯	○		米		821 kcal 31.3 g
		鶏肉のレモン煮		鶏肉	かたくり粉,さとう	レモン汁	
		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	
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干したいこん,にんじん	
12 金	大 箸	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	865 kcal 21.0 g
		フルーツポンチ			さとう	パイン,みかん,もも	
15 月		ご飯	○		米		752 kcal 27.2 g
		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	
		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	
16 火		とりごぼうごはん	○	鶏肉	米,あぶら こんにゃく,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん	879 kcal 22.0 g
		さつまいもの天ぷら			あぶら		
		すまし汁		豆腐,わかめ		えのき,白ねぎ	
17 水		ご飯	○		米		838 kcal 34.4 g
		ハ宝菜		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	
		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		
18 木		ご飯	○		米		676 kcal 35.7 g
		鮭の塩焼き		鮭			
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		豆腐のみぞ汁		豆腐,わかめ,油揚げ,みぞ		しめじ,ねぎ	
19 金		ご飯	○		米		731 kcal 25.5 g
		大根の煮物		厚揚げ,豚肉, 枝豆とじゃこの元気ボール	さとう	だいこん,にんじん,干し椎茸	
		ごぼうサラダ		ツナ	マヨネーズ,さとう	ごぼう,キャベツ,きゅうり,にんじん	
22 月		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	758 kcal 31.3 g
		パンバンジー		ささみ	さとう,ごま,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	
23 火		イタリアンスパゲティ		ワインナー	スパゲッティ,あぶら	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ	791 kcal 23.4 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	
		いちごクレープ			クレープ		
		ジョア		ジョア			

☆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。