

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	I 1食分 たんぱく質
1 木		ご飯	○		米		747 kcal
		おでん風煮		鶏肉,さつま揚げ 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	27.7 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	
2 金		大豆入りミートスパゲティ	○	大豆,豚ひき肉	スパゲッティ,あぶら,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,トマト	745 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	25.8 g
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	大 鍋	ハヤシライス	○	豚肉	米,さとう	エリンギ,にんじん,たまねぎ	871 kcal
		フルーツポンチ			さとう	パイン,みかん,もも	23.9 g
8 木		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	728 kcal
		枝豆とツナのサラダ		ツナ	さとう,ごま油	えだまめ,キャベツ,きゅうり	29.3 g
9 金		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	だけのこ,キャベツ,にんじん たまねぎ,もやし	821 kcal
		フライドポテト			フライドポテト,あぶら		24.1 g
12 月		ご飯	○		米		710 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	28.9 g
		ハリハリサラダ		ツナ	さとう	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	
13 火		ご飯	○		米		802 kcal
		鶏肉のレモン煮		鶏肉	かたくり粉,さとう	レモン汁	32.1 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	
		糸こんにソテー		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	
14 水		ご飯	○		米		826 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	34.5 g
		大豆とじゃこの揚げ煮		大豆,じゃこ	かたくり粉,あぶ さとう,ごま		
15 木		ご飯	○		米		742 kcal
		さかなの西京焼き		鮭,みそ	さとう		39.9 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		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	
16 金	大 鍋	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	762 kcal
		スープスパゲティ			じゃがいも,スパゲッティ	にんじん,キャベツ,しめじ,とうもろこし	24.0 g
		ヨーグルト		ヨーグルト			
19 月	体育祭の振替休日						
20 火	給食ありません						

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食分 - たんぱく質
21 水		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	874 kcal
		かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ,あぶら		24.6 g	
		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	
22 木		ご飯	○		米		793 kcal
		鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	さとう,パン粉		35.3 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	
		大豆の磯煮		大豆,ひじき,油揚げ	さとう	にんじん	
23 金	大 鍋	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	753 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	21.8 g
26 月		ご飯	○		米		838 kcal
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉,厚揚げ,みそ	あぶら,さとう	しょうが,にんにく,ピーマン,キャベツ にんじん,たまねぎ	30.3 g
		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	
27 火		ご飯	○		米		799 kcal
		さかなの照り焼き		ぶりひら	かたくり粉	しょうが	37.1 g
		梅おかかあえ		かつお節	さとう	もやし,切干しだいこん,きゅうり,梅干し	
		じゃがいものみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	しめじ,ねぎ	
28 水		ご飯	○		米		731 kcal
		ジャンボしゅうまい		豚ひき肉	さとう,ごま油,かたくり粉 しゅうまいの皮	たまねぎ,干し椎茸,しょうが	28.5 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	
		ふりかけ					
29 木	中間テストのため給食ありません						
30 金		ご飯	○		米		724 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	28.3 g
		きゅうりのごま和え		ちくわ	ごま	きゅうり,もやし	

☆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。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。

