



2025年度

新宮市立城南中学校

日	ス フ 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人分 たんぱく質
1 火		テストのため給食ありません					
2 水		テストのため給食ありません					
3 木	大 スプーン	ハヤシライス	○	豚肉	米,あぶら,さとう	エリンギ,にんじん,たまねぎ	789 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	24.9 g
4 金		ご飯	○		米		858 kcal
		さかなの西京焼き		ぶりひら,みそ	さとう		39.9 g
		きゅうりのごま和え		ちくわ	ごま	きゅうり,もやし	
		高野豆腐の煮物		高野豆腐	さとう	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ	
7 月		〜七夕献立〜 そばご飯	○	鶏ひき肉	米,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,いんげん	734 kcal
		七夕そうめん汁			そうめん	オクラ,ほうれんそう,にんじん	23.3 g
		きらきらゼリー			サイダーゼリー	パイン,みかん	
8 火		ご飯	○		米		713 kcal
		チンジャオロース		豚肉	さとう,ごま油	しょうが,たけのこ,干し椎茸,にんじん ピーマン,赤パプリカ,たまねぎ	31.9 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	
9 水		ご飯	シ ョ ア		米		791 kcal
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ,にんじん	33.7 g
		ゆでキャベツ				キャベツ	
		大豆の磯煮		大豆,ひじき,油揚げ	さとう	にんじん	
10 木		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	846 kcal
		揚げぎょうざ			あぶら		28.7 g
11 金		ご飯	○		米		819 kcal
		鶏肉のレモン煮		鶏肉	かたくり粉,さとう	レモン汁	32.7 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ,みそ		かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ	
14 月		ご飯	○		米		767 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	27.2 g
		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	
15 火		ご飯	○		米		775 kcal
		マーボーなす		豆腐,豚ひき肉,赤みそ	あぶら,さとう,かたくり粉 ごま油	なす,れんこん,たけのこ,たまねぎ しょうが,白ねぎ	24.4 g
		ハンサンスウ		ハム	はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,にんじん	
16 水	大 スプーン	チキンライス	○	鶏肉	米,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン	691 kcal
		スープバゲティ			じゃがいも,スバゲッティ	にんじん,しめじ,とうもろこし	21.5 g
		ももゼリー			ももゼリー		



2025年度

新宮市立城南中学校

日	ス フ ィ 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人 たんぱく質
17 木		ご飯	○		米		815 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	34.0 g
		大豆とじゃこの揚げ煮		大豆,じゃこ	かたくり粉,あぶら さとう,ごま		
18 金		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	724 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	28.7 g
21 月		海の日 					
22 火		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	875 kcal
		わかめスープ		わかめ,豆腐	ごま	えのき,はくさい,ねぎ	27.6 g
23 水		ご飯	○		米		790 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	32.3 g
		スパゲティーサラダ			スパゲッティ,マヨネーズ	きゅうり,にんじん	
24 木		ご飯	○		米		728 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 れんこん,干し椎茸	27.9 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	
25 金		夏野菜カレー	○	鶏肉	米,じゃがいも,カレールウ	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ なす,えだまめ,トマト	855 kcal
		フルーツポンチ			さとう	パイン,みかん,もち	20.8 g
28 月		ご飯	○		米		677 kcal
		鮭の塩焼き		さけ			33.3 g
		いんげんのごま和え			ごま,さとう	いんげん,ちやし,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	
29 火		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	849 kcal
		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	29.9 g
30 水		照り焼きチキンバーガー		鶏肉	コッペパン,さとう かたくり粉,マヨネーズ	キャベツ,にんじん	860 kcal
		フライドポテト			フライドポテト,あぶら		24.2 g
		白ぶどうジュース			白ぶどうジュース		

☆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 すべて卵不用品となっております。