



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人 たんぱく質
2 火		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	パイナップル,みかん,もも	239.0 g
3 水		冷やし中華	○	焼き豚	中華めん,あぶら,さとう	ほうれんそう,もやし,きゅうり,にんじん	730 kcal
		かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ,あぶら		22.2 g
4 木		ご飯	○		米		778 kcal
		鮭の塩焼き		さけ			42.4 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	
		とろろの粉の煮物		豚ひき肉,粉とうふ	あぶら,さとう	はくさい,にんじん,ねぎ	
5 金		救給カレー					661 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	12.9 g
		バナナ			さとう	バナナ	
		ジョア		ジョア			
8 月		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	32.1 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	
9 火		ご飯	○		米		740 kcal
		鶏の照り焼き		鶏肉	さとう		33.4 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	
		豆腐のみそ汁		豆腐,わかめ,油揚げ,みそ		しめじ,ねぎ	
10 水		ご飯	○		米		851 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	24.3 g
		ちくわの磯部揚げ		ちくわ,あおのり	小麦粉,あぶら		
11 木		ガバオライス	○	豚ひき肉,鶏ひき肉	米,あぶら,ごま油 かたくり粉,さとう	ピーマン,赤パプリカ,たまねぎ しめじ,にんにく	732 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	25.9 g
12 金		ご飯	○		米		734 kcal
		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	30.8 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	
15 月	敬老の日						
16 火		ご飯	○		米		743 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	28.1 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	



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初キ ー たんばく質
17 水		ご飯	○		米		898 kcal
		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	32.3 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干しだいこん,にんじん	
18 木		きんぴらすし	○	鶏肉	米,さとう,こんにゃく さとう,ごま油	にんじん,ごぼう	700 kcal
		かやくうどん		豚肉	うどん,さとう	にんじん,キャベツ,しめじ,ねぎ	22.0 g
19 金		ご飯	○		米		779 kcal
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		マーマレード	33.5 g
		キャベツときゅうりの昆布和え		塩昆布		キャベツ,きゅうり	
		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	
22 月		ビビンバ丼	○	豚肉	米,あぶら,さとう,ごま油 かたくり粉	しょうが,にんにく,たけのこ,たまねぎ ほうれんそう,もやし,にんじん	729 kcal
		わかめスープ		わかめ,豆腐	ごま	えのき,はくさい,白ねぎ	26.3 g
		マスカットゼリー			マスカットゼリー		
23 火	秋分の日						
24 水		ご飯	○		米		808 kcal
		鮭のマヨネーズ焼き		さけ	マヨネーズ,パン粉	たまねぎ,パセリ	38.0 g
		きゅうりのごま和え		ちくわ	ごま	きゅうり,もやし	
		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	
25 木	中間テストのため給食ありません						
26 金		ご飯	○		米		769 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	30.2 g
		ごまみそ酢和え		ツナ,みそ	さとう,ごま	もやし,にんじん,きゅうり	
29 月		ご飯	○		米		742 kcal
		他人煮		豚肉,たまご	さとう	にんじん,たまねぎ,ねぎ	31.8 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	
30 火	大 鍋	焼き飯	○	焼き豚	米,あぶら	たまねぎ,にんじん,ねぎ	782 kcal
		中華スープ		ささ身,わかめ	ごま油	しめじ,ちんげん菜,白ねぎ	25.1 g
		ヨーグルト		ヨーグルト			

☆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・いとかがまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。