



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	エネルギー たんぱく質
9 金		菜めし	○		米	だいこん葉	880 kcal
		さつまいもの天ぷら			あぶら	さつまいも	17.8 g
		紅白なます		ツナ	さとう	だいこん, にんじん, ゆず	
		雑煮		鶏肉	さといも	にんじん, はくさい	
13 火		カレーライス	○	牛肉	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	857 kcal
		フルーツポンチ			さとう	パイン, みかん, もも	20.5 g
14 水		ご飯	○		米		886 kcal
		魚の幽庵焼き		ぶりひら			39.4 g
		筑前煮		鶏肉	あぶら, こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, ごぼう, れんこん, だけのこ, 干し椎茸	
15 木		長崎ちゃんぽん	○	豚肉, なんと	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	819 kcal
		フライドポテト			フライドポテト, あぶら		24.3 g
16 金		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, だけのこ, たまねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん	774 kcal
		わかめスープ		わかめ, 豆腐	ごま	えのき, はくさい, ねぎ	28.0 g
		みかんゼリー			みかんゼリー		
19 月		ご飯	○		米		836 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	33.4 g
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, さとう, マヨネーズ	にんじん, きゅうり	
20 火		ご飯	○		米		739 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	28.0 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	
21 水		ご飯	○		米		767 kcal
		鶏の照り焼き		鶏肉	さとう		33.6 g
		小松菜のおかか和え		かつお節	さとう	こまつな, もやし	
		はくさいのみそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		はくさい, えのき, にんじん, ねぎ	
22 木		ご飯	○		米		789 kcal
		親子煮		鶏肉, ちくわ, たまご	しらたき, さとう	にんじん, たまねぎ, ねぎ	32.5 g
		バンバンジー		ささみ	さとう, ごま, ごま, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり	
23 金		ハヤシライス	○	豚肉	米, あぶら, さとう, ハヤシライス	エリンギ, にんじん, たまねぎ	726 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	22.6 g
		ジョア		ジョア			
26 月		ご飯	○		米		715 kcal
		鮭の塩焼き		鮭			37.1 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	
		大豆の磯煮		大豆, ひじき, 油揚げ	さとう	にんじん	
27 火		ひじきごはん	○	鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, あぶら, こんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう	673 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	21.5 g
28 水		ご飯	○		米		797 kcal
		鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	さとう	梅干し, しょうが	31.5 g
		ごま和え			ごま, さとう	ほうれんそう, 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	
29 木		ご飯	○		米		746 kcal
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ, にんじん	27.5 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		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	
		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		
30 金		ご飯	○		米		833 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, だけのこ, たまねぎ, にんじん, ねぎ	32.5 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	

☆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・なんと・パン粉は すべて卵不使用品となっております。