



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
9 金		菜めし	○		米	だいこん葉	880 kcal 17.8 g
		さつまいもの天ぷら			あぶら	さつまいも	
		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	大 刀	カレーライス	○	牛肉	米,あぶら,じゅかいも カレールウ	しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰	857 kcal 20.5 g
		フルーツポンチ			さとう	パイン,みかん,もも	
14 水		ご飯	○		米		886 kcal 39.4 g
		魚の幽庵焼き		ぶりひら			
		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,たけのこ 干し椎茸	
15 木		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	たけのこ,キャベツ,にんじん たまねぎ,もやし	819 kcal 24.3 g
		フライドポテト			フライドポテト,あぶら		
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,たけのこ,たまねぎ ほうれんそう,もやし,にんじん	774 kcal 28.0 g
		わかめスープ		わかめ,豆腐	ごま	えのき,はくさい,ねぎ	
		みかんゼリー			みかんゼリー		
19 月		ご飯	○		米		836 kcal 33.4 g
		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	
		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 28.0 g
		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	
		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 33.6 g
		鶏の照り焼き		鶏肉	さとう		
		小松菜のおかか和え		かつお節	さとう	こまつな,もやし	
		はくさいのみぞ汁		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 32.5 g
		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	
		パンバンジー		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	大 刀	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 22.6 g
		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	
		ジョア		ジョア			
26 月		ご飯	○		米		715 kcal 37.1 g
		鮭の塩焼き		鮭			
		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 21.5 g
		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	
28 水		ご飯	○		米		797 kcal 31.5 g
		鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	さとう	梅干し,しょうが	
		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 27.5 g
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ,にんじん	
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		大根のみぞ汁		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 32.5 g
		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	
		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。