



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
2月	大 勺	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	872 kcal 20.0 g
		フルーツポンチ			さとう	パイン,みかん,もも	
3火		～節分献立～ きんびらずし	○	牛肉,豚肉	米,さとう,こんにゃく さとう,ごま油	にんじん,ごぼう	891 kcal 26.4 g
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	小麦粉,あぶら		
		すまし汁		豆腐,わかめ		えのき,白ねぎ	
		節分福豆		大豆			
4水		ご飯	○		米		708 kcal 34.6 g
		さかなの西京焼き		鰯,みそ	さとう		
		プロッコリーのおかかあえ		かつお節		プロッコリー	
		糸昆布の炒め煮		糸こんぶ,ちくわ	こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん	
5木		ご飯	○		米		802 kcal 22.5 g
		チャブチエ		豚肉	はるさめ,あぶら,さとう ごま油,ごま	しょうが,にんにく,にんじん たけのこ,ビーマン,しいたけ,にら	
		ポテトサラダ		ハム	じゅがいも,さとう,マヨネーズ	にんじん,きゅうり	
6金	小 勺	～お燈まつり献立～ ご飯	○		米		836 kcal 25.1 g
		ホワイトシチュー		鶏肉,牛乳	じゃがいも,バター	たまねぎ	
		大根のサラダ		かまぼこ	マヨネーズ	だいこん,もやし	
		カルピス寒天		カルピス,寒天	さとう		
9月		ソースカツ丼	○	豚肉	米,小麦粉,マヨネーズ パン粉,あぶら,さとう	キャベツ	913 kcal 38.1 g
		大豆の磯煮		大豆,ひじき,油揚げ	さとう	にんじん	
10火		ご飯	○		米		777 kcal 29.7 g
		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	
		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,プロッコリー	
12木	大 勺	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	738 kcal 24.0 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	
13金		ご飯	○		米		768 kcal 31.8 g
		鶏肉のBBQソース		鶏肉	かたくり粉,さとう	たまねぎ,りんご,しょうが,にんにく	
		おかかあえ		かつお節	さとう	こまつな,もやし	
		わかめスープ		わかめ,豆腐	ごま	えのき,はくさい,ねぎ	
16月		わかめごはん	○		米		769 kcal 29.5 g
		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	
		パンバンジー		ささみ	さとう,ごま,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	



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
17 火		きなこあげパン <small>3年生の人気メニュー</small>		きな粉	コッペパン,さとう,あぶら		912 kcal 31.5 g
		ミートソースパグティー		豚ひき肉	スパゲッティ,あぶら さとう,バター	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,トマト缶詰	
		ジョア		ジョア			
18 水		ご飯	○		米		693 kcal 32.1 g
		鮭の塩焼き <small>3年2組の人気メニュー</small>		鮭			
		キャベツときゅうりの昆布あえ		塩昆布		キャベツ,きゅうり	
		糸こんソテー		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	
19 木		ご飯	○		米		889 kcal 33.8 g
		鶏肉の竜田揚げ <small>3年2組の人気メニュー</small>		鶏肉	さとう小麦粉 かたくり粉,あぶら	しょうが,にんにく	
		いんげんのごまあえ			ごま,さとう	いんげん,もやし,にんじん	
		豆腐のみぞ汁		豆腐,わかめ,油揚げ,みそ		しめじ,ねぎ	
20 金		ご飯	○		米		755 kcal 28.2 g
		ホイコーロー		豚肉,みそ	あぶら,さとう ごま油,かたくり粉	しょうが,キャベツ,ピーマン にんじん,たまねぎ	
		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	
24 火	大 箸	キムチチャーハン <small>3年2組の人気メニュー</small>	○	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	724 kcal 25.7 g
		塩ちゃんこ汁		鶏肉	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	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
25 水		ご飯			米		853 kcal 29.3 g
		鶏肉のレモン揚げ <small>3年1組の人気メニュー</small>		鶏肉	かたくり粉,あぶら,さとう	レモン汁	
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ,マヨネーズ	きゅうり,にんじん	
		切干し大根の煮物		油揚げ	さとう	切干したいこん,にんじん	
		ジョア		ジョア			
26 木		ご飯	○		米		837 kcal 33.4 g
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ,にんじん	
		野菜のおかかあえ		かつお節	さとう	ほうれんそう,もやし,にんじん	
		大根のみぞ汁		油揚げ,わかめ,みそ		だいこん,ねぎ	
27 金		ご飯	○		米		928 kcal 34.5 g
		魚の野菜あんかけ		ぶりひら	かたくり粉,あぶら,あぶら,さとう	黄バブリカ,しめじ,たまねぎ,にんじん	
		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	

☆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。