



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人1日 たんぱく質
2月		カレーライス	○	牛肉	米,あぶら,じゃがいも カレールー	しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰	872 kcal
		フルーツポンチ			さとう	パイン,みかん,もも	20.0 g
3月		～節分献立～ きんぴらずし	○	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
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	小麦粉,あぶら		26.4 g
		すまし汁		豆腐,わかめ		えのき,白ねぎ	
		節分福豆		大豆			
4月		ご飯	○		米		708 kcal
		さかなの西京焼き		鮭,みそ	さとう		34.6 g
		ブロッコリーのおかかあえ		かつお節		ブロッコリー	
		糸昆布の炒め煮		糸こんにゃく,ちくわ	こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん	
5月		ご飯	○		米		802 kcal
		チャブチェ		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,ピーマン,しいたけ,にら	22.5 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	
6月		～お燈まつり献立～ ご飯	○		米		836 kcal
		ホワイトシチュー		鶏肉,牛乳	じゃがいも,バター	たまねぎ	25.1 g
		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
		大豆の磯煮		大豆,ひじき,油揚げ	さとう	にんじん	38.1 g
10月		ご飯	○		米		777 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	29.7 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	
12月		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
		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	24.0 g
13月		ご飯	○		米		768 kcal
		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	31.8 g
		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
		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	29.5 g
		パンパンジー		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 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
17 火		きなこあげパン		きな粉	コッペパン, さとう, あぶら		912 kcal
		ミートソーススパゲティ		豚ひき肉	スパゲティ, 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	31.5 g
		ジョア		ジョア			
18 水		ご飯	○		米		693 kcal
		鮭の塩焼き		鮭			32.1 g
		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	
		糸こんにソテー		豚ひき肉	あぶら, 糸こんにやく, さとう	ピーマン, とうもろこし, しょうが	
19 木		ご飯	○		米		889 kcal
		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	33.8 g
		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	
		豆腐のみそ汁		豆腐, わかめ, 油揚げ, みそ		しめじ, ねぎ	
20 金		ご飯	○		米		755 kcal
		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	28.2 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	
24 火	大 	キムチチャーハン	○	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
		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	25.7 g
		ヨーグルト		ヨーグルト			
25 水		ご飯	○		米		853 kcal
		鶏肉のレモン揚げ		鶏肉	かたくり粉, あぶら, さとう	レモン汁	29.3 g
		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	切干しだいこん, にんじん	
		ジョア		ジョア			
26 木		ご飯	○		米		837 kcal
		豆腐ハンバーグ		豆腐	パン粉	たまねぎ, にんじん	33.4 g
		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	
		大根のみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ		だいこん, ねぎ	
27 金		ご飯	○		米		928 kcal
		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	黄パプリカ, しめじ, たまねぎ, にんじん	34.5 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	

☆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・いとこまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。