



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人分 たんぱく質
2月		ピピン丼	○	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	793 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	27.3 g
3火		～ひなまつり献立～ ご飯	○		米		886 kcal
		くじらの竜田揚げ		くじら肉	かたくり粉,あぶら	だいこん,にんにく,しょうが	33.8 g
		菜の花の和え物			さとう,ごま	菜の花,ほうれんそう,もやし	
		すまし汁		豆腐,わかめ	お麩	えのき,白ねぎ	
		ひなあられ			ひなあられ		
		ジョア		ジョア			
4水		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	888 kcal
		フライドポテト			ポテト,あぶら		24.8 g
5木		ご飯	○		米		883 kcal
		鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	さとう,パン粉		39.9 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		とふの粉の煮物		豚ひき肉,粉とうふ	あぶら,さとう	はくさい,にんじん,ねぎ	
6金	卒業式						
9月	期末テストのため給食ありません						
10火	期末テストのため給食ありません						
11水		ご飯	○		米		823 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	29.9 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	
12木		ご飯	○		米		815 kcal
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		マーマレード	35.2 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	
		大豆の磯煮		大豆,ひじき,油揚げ	さとう	にんじん	
13金		ご飯	○		米		802 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	28.5 g
		中華風スパゲティサラダ			スパゲッティ,さとう マヨネーズ,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	
16月		ご飯	○		米		752 kcal
		ジャンボしゅうまい		豚ひき肉	さとう,ごま油,かたくり粉 しゅうまいの皮	たまねぎ,干し椎茸,しょうが	30.5 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	
		ふりかけ					
17火		ご飯	○		米		858 kcal
		ささみのフライ		ささ身	小麦粉,マヨネーズ,パン粉,あぶ ら		33.6 g
		きゅうりのごま和え		ちくわ	ごま	きゅうり,もやし	
		糸こんにゃく		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	
18水	給食ありません						
19	小学校卒業式のため給食ありません						
23月		焼きそば	○	豚肉	中華めん,あぶら	もやし,キャベツ,たまねぎ にんじん,ピーマン	857 kcal
		春巻き			あぶら		18.2 g
		デザート・白ブドウジュース			デザート	白ブドウジュース	

☆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。