



平成26年10月

和歌山市中学校給食献立表



- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・給食日には、おはしを各自持参してください。なお、マーケの付いている日は、おはしに加えてスプーンを持参をお願いします。
- ・日付の横に主食・牛乳・副食の総エネルギー量を、献立名の横には各々のエネルギー量を示しています。
- ・献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。
- ・献立表に記載されていても、学校行事などにより給食を実施しない場合があります。

1日(水)848kcal

やきそば:166kcal
中華めん、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、大豆油、ウスターソース、とんかつソース、あおのり

フルーツ白玉:87kcal
みかん、もも、パイナップル、白玉団子、砂糖

ごぼうサラダ:74kcal
ごぼう、砂糖、米酢、きゅうり、大豆油、マヨネーズ、スイートコーン、ごま、(淡)醤油

チンゲン菜のナムル:15kcal
りょくとうもやし、チンゲンサイ、砂糖、塩、米酢、(濃)醤油、ごま油、ラー油

2日(木)778kcal

鮭の和風マリネ:177kcal
鮭、酒、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、米酢、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆油、(淡)醤油、こしょう、レモン果汁

昆布和え:38kcal
キャベツ、ツナ、昆布

小松菜としめじの炒め物:12kcal
こまつな、ぶなしめじ、大豆油、塩、砂糖、こしょう、(濃)醤油

梅干しのハチミツ煮:21kcal
梅干し、はちみつ

3日(金)885kcal

豚肉のしょうが焼き:201kcal
豚肉、たまねぎ、酒、塩、こしょう、砂糖、しょうが、みりん、(濃)醤油、大豆油、キャベツ

かぼちゃのそぼろあんかけ:86kcal
かぼちゃ、鶏ひき肉、しょうが、大豆油、(淡)醤油、片栗粉、砂糖、かつお節

ごま辛子和え:29kcal
こまつな、りょくとうもやし、(淡)醤油、切干しだいこん、ごま、砂糖、みりん、米酢、からし

煮豆:40kcal
だいず、にんじん、こんにゃく、塩、砂糖、(淡)醤油、みりん

6日(月)925kcal

ブルコギ:223kcal
牛肉、たまねぎ、ねぎ葉、しょうが、砂糖、にんにく、(濃)醤油、ごま油、ごま

れんこんサラダ:85kcal
れんこん、きゅうり、はるさめ、砂糖、塩、米酢、ごま、大豆油、(淡)醤油

こまつなのソテー:26kcal
こまつな、スイートコーン、にんじん、こしょう、大豆油、無塩バター、(淡・濃)醤油

大豆の青海苔揚げ:59kcal
だいず、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩

7日(火)847kcal

鶏肉の中華風唐揚げ:206kcal
鶏肉、酒、(濃・淡)醤油、トウバンジャン、ごま油、小麦粉、揚げ油、片栗粉、大豆油、りょくとうもやし、にら、塩、こしょう

たっぷり野菜のビーフン:74kcal
ビーフン、豚肉、たまねぎ、にんにく、酒、ピーマン、しいたけ、大豆油、塩、ごま油、ガラスープの素、こしょう、砂糖、(淡)醤油

ほうれんそうとコーンのサラダ:20kcal
ほうれんそう、こまつな、砂糖、(濃)醤油、スイートコーン

かんぴょうのピリ辛:17kcal
かんぴょう、塩、(淡)醤油、ごま油、りんごピューレ、トウバンジャン

8日(水)703kcal

ポークチャップ:131kcal
豚肉、大豆油、たまねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、マッシュルーム、ぶどう酒(赤)、ケチャップ、こしょう、ウスターソース、デミグラスソース

かぼちゃのコンソメ煮:30kcal
かぼちゃ、固形コンソメ、無塩バター、砂糖

グリーンサラダ:20kcal
キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング

黄桃:17kcal

9日(木)752kcal

麦ご飯:390kcal

白身魚の照り焼き:147kcal
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、(濃)醤油、キャベツ、レモンオイル

五目豆:41kcal
だいず、刻み昆布、ごぼう、にんじん、こんにゃく、砂糖、(濃)醤油

海藻サラダ:8kcal
きゅうり、海藻ミックス、米酢、砂糖、(淡)醤油

里芋のにっころがし:26kcal
さといも、砂糖、(淡)醤油、みりん、かつお節

10日(金)873kcal

玄米ご飯:392kcal

ハンバーグのトマトソース:172kcal
ハンバーグ、ホールトマト、ピューレー、ケチャップ、とんかつソース、砂糖、酒、(淡)醤油、固形コンソメ、片栗粉、塩、大豆油、たまねぎ、キャベツ、こしょう

ポテトの海苔塩揚げ:125kcal
じゃがいも、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩

大根サラダ:23kcal
にんじん、だいこん、わかめ、(淡)醤油、米酢、砂糖、大豆油、からし

黄桃:21kcal

13日(月)体育の日



14日(火)939kcal

親子丼:220kcal
鶏肉、卵、たまねぎ、大豆油、葉ねぎ、酒、砂糖、(淡)醤油、かつお節

お好み揚げ:143kcal
焼き竹輪、さくらえび、キャベツ、塩、あおのり、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖

わかめの酢の物:24kcal
わかめ、きゅうり、スイートコーン、砂糖、米酢、(淡)醤油

パイ:21kcal

15日(水)971kcal

くるみパン:423kcal

エビマヨ:283kcal
えびフリッター、揚げ油、マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルト、水あめ、プロッコリー、レモンオイル

ポークビーンズ:79kcal
豚肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、にんじん、いんげんまめ、大豆油、片栗粉、ケチャップ、ピューレー、固形コンソメ

コールスローサラダ:36kcal
キャベツ、スイートコーン、米酢、塩、砂糖、レモン果汁、大豆油、こしょう、(淡)醤油

きゅうりのピクルス:10kcal
きゅうり、砂糖、ぶどう酒(白)、米酢、塩

16日(木)887kcal

とんかつ:178kcal
豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、揚げ油、とんかつソース、キャベツ

ジャーマンポテト:88kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう、(淡)醤油、大豆油

パブリカサラダ:70kcal
ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、こしょう、マヨネーズ、固形コンソメ

いんげんのゴマ和え:21kcal
いんげんまめ、ごま、砂糖、(淡)醤油、塩、練りごま

17日(金)858kcal

麦ご飯:390kcal

チキンピカタ:218kcal
鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、大豆油、粉チーズ、パセリ、プロッコリー、固形コンソメ

イタリアンマカロニ:68kcal
ベーコン、ぶどう酒(白)、マカロニ、塩、たまねぎ、にんじん、大豆油、こしょう、ケチャップ、ピューレー、ウスターソース

もやしとピーマンのゴマ和え:23kcal
りょくとうもやし、ピーマン、エリンギ、ごま、(濃)醤油、米酢、砂糖、ごま油

かぼちゃの甘煮:20kcal
かぼちゃ、(濃)醤油、かつお節、砂糖

20日(月)890kcal

麦ご飯:390kcal

カレーライス:109kcal
豚肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう、大豆油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、固形コンソメ、カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ

鶏肉のからあげ:164kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、塩、カットコーン

フルーツミックス:50kcal
もも、みかん、りんご、パイナップル

キャベツの酢の物:21kcal
キャベツ、きゅうり、ひじき、(濃)醤油、米酢、砂糖、ごま油

福神漬:16kcal

21日(火)855kcal

麦ご飯:390kcal

そぼろ煮:156kcal
豚ひき肉、牛ひき肉、しょうが、大豆油、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ、砂糖、(濃)醤油

ちくわの磯辺揚げ:112kcal
焼き竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油

茎わかめの和え物:26kcal
茎わかめ、こまつな、大豆油、砂糖、塩、米酢、(淡)醤油、からし

ごまじゃこのふりかけ:34kcal
かえりじゃこ、ごま、砂糖、(淡)醤油、かつお節

22日(水)865kcal

和風きのこスパゲッティ:163kcal
スパゲッティ、ベーコン、たまねぎ、塩、にんじん、いんげんまめ、えのきたけ、ピーマン、(淡)醤油、昆布茶、にんにく、こしょう、大豆油

プロッコリーのフリッター:36kcal
プロッコリー、片栗粉、小麦粉、揚げ油、粉チーズ、塩、こしょう

ミートボール:98kcal
ミートボール、たまねぎ、オリーブ油、ホールトマト、固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース

揚げ大豆:63kcal
だいず、片栗粉、揚げ油、砂糖、(濃)醤油

23日(木)807kcal

麦ご飯:390kcal

アジフライのオニオンソース野菜添え:177kcal
アジフライ、揚げ油、砂糖、(濃)醤油、ごま油、ラー油、米酢、たまねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ

大根の中華煮:35kcal
だいこん、ハム、砂糖、中華スープの素、塩、こしょう、片栗粉

こまつなの和え物:23kcal
こまつな、はくさい、えのきたけ、砂糖、しらす干し、(濃)醤油、ごま油

じゃがいものチーズ炒め:46kcal
じゃがいも、ベーコン、粉チーズ、有塩バター、こしょう、オリーブ油

24日(金)888kcal

豚肉のりんごソース焼き:144kcal
豚肉、大豆油、ぶどう酒(赤)、片栗粉、りんごピューレ、塩、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップ、大豆油、ほうれんそう、(淡)醤油、こしょう

切干大根の炒めもの:120kcal
切干しだいこん、にんじん、こんにゃく、大豆油、油揚げ、かつお節、砂糖、みりん、(濃)醤油

野菜の胡麻ドレッシング:24kcal
キャベツ、きゅうり、スイートコーン、胡麻ドレッシング(小袋)

あずき栗:69kcal
くり甘露煮、あずき、砂糖、塩

27日(月)885kcal

玄米ご飯:392kcal

チンジャオロース:162kcal
牛肉、酒、(濃)醤油、たけのこ、しいたけ、ピーマン、たまねぎ、大豆油、みそ(赤)、砂糖、しょうが、にんにく、りんごピューレ

春雨の和え物:34kcal
はるさめ、こまつな、にんじん、砂糖、ごま油、(濃)醤油、こしょう、ごま

大学いも:152kcal
さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、(濃)醤油

おかかあえ:6kcal
ほうれんそう、かつお節、(淡)醤油

28日(火)751kcal

麦ご飯:390kcal

キャベツと肉団子の煮物:119kcal
肉団子、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、固形コンソメ、塩、こしょう、ぶどう酒(赤)

ごぼうとこんにゃくの炒め物:69kcal
ごぼう、こんにゃく、豚肉、大豆油、酒、みそ(赤)、トウバンジャン、みりん、砂糖

野菜のゆず風味:20kcal
はくさい、切干しだいこん、こまつな、米酢、スイートコーン、ゆず果汁、砂糖、(濃)醤油

ひじきのふりかけ:15kcal
ひじき、(濃)醤油、みりん、砂糖、ごま、かえりじゃこ

29日(水)857kcal

チキンバーガー:225kcal
チキンカツ、揚げ油、キャベツ、大豆油、カレー粉、プロッコリー、塩、タルタルソース

小松菜のピーナッツ炒め:41kcal
こまつな、にんじん、らっかせい、砂糖、練りごま、塩、(濃)醤油、大豆油

マカロニサラダ:66kcal
マカロニ、きゅうり、スイートコーン、砂糖、オリーブ油、塩、こしょう、(淡)醤油、ウスターソース

グレープフルーツ:18kcal

30日(木)875kcal

栗ごはん:382kcal

サラダうどん:96kcal
細うどん、レタス、きゅうり、ごま、スイートコーン、めんつゆ

さんまのかば焼き:131kcal
さんま、酒、(濃)醤油、砂糖

かきあげ:117kcal
焼き竹輪、まいたけ、さつまいも、塩、小麦粉、天ぷら粉、揚げ油

大根の梅和え:11kcal
だいこん、みずな、梅肉、砂糖、(淡)醤油、かつお節

31日(金)960kcal

酢豚:207kcal
豚肉、しょうが、酒、(濃)醤油、片栗粉、揚げ油、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、大豆油、砂糖、米酢、ガラスープの素、ケチャップ

揚げ餃子:127kcal
ぎょうざ、揚げ油

チンゲン菜とベーコンの炒め物:44kcal
チンゲンサイ、ベーコン、たけのこ、塩、こしょう、(淡)醤油、ガラスープの素、大豆油

プロッコリーのツナマヨ和え:52kcal
プロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま、ごま油

⚠ 注意事項

アレルギーをお持ちのお子さんの保護者さんは、献立表裏面のアレルギー特定原材料一覧表を熟読のうえ、お子さんの給食申込みの可否を判断してください。その上で、万一お子さんが給食によってアレルギー反応を起こされたとしても、和歌山市教育委員会及び学校は、それによって生じるいかなる責任も負いません。

給食申込者の個人情報は、中学校給食調理配送等業務の委託業者に提供され、中学校給食の申込受付、納付確認、統計処理の目的にのみ使用されます。給食を申し込んだ生徒の保護者さんは、委託業者への個人情報提供に同意したものとみなします。

給食費を返金できない場合

- ・インフルエンザ等によって学級閉鎖を決定した当日
- ・気象警報が当日午前6時を過ぎて発令されたとき
- ・個人的な理由によるキャンセルは原則不可

申込み方法

給食を申し込まれる生徒保護者様へ

- ※①申込期間内にお子さんを通じてこの給食申込書を学級担任にお渡しください。申込期間を過ぎると、申込みを受け付けることができません。
- ※②給食を申し込んだ保護者さんは後日、学級担任が配布する振込用紙(払込取扱票)で、ゆうちょ銀行にて当月の給食費(1か月分)を振込んでください。振込用紙には、生徒氏名や金額等がすでに印字されています。必ず指定の振込用紙で振込んでください。
- ※③自動払込み(自動引落し)を利用している方は、自動払込日前日(前日が土日祝の場合直前の平日)までに当月給食費(1か月分)と自動払込手数料(10円)を口座に入金してください。
- ※④振込手数料及び自動払込手数料は保護者負担となります。
- ※⑤振込期間内の振込み及び自動払込日の自動払込みを確認できなかった場合、給食申込みは取り消しとなります。
- ※⑥生活保護、就学援助対象のご家庭には給食費が援助されますが、給食申込みは必要です。
- ※⑦給食申込みの時点では生活保護又は就学援助の認定を受け

ていなかったご家庭が後日、生活保護又は就学援助の認定を受けた場合であって、その認定された期間の給食費をすでに支払っている場合は、その給食費は学校を通じて返金されます。

※⑧給食申込みの時点では生活保護又は就学援助の認定を受けていたご家庭が、申し込んだ給食月(生徒が既に給食を受けている場合も含む。)の生活保護が廃止された又は就学援助の認定が取り消された場合は、廃止又は取り消された期間の給食費を納付していただく必要がありますので、早急に学校に連絡のうえ、学校の指示に従って納付してください。

10月分の給食申込期間、振込期間および自動払込日

申込期間	9/2(火)~9/5(金)
振込期間	9/12(金)~9/16(火)
自動払込日	9/16(火)

給食申込書(10月分)

中学校名	学年	組	出席番号	生徒氏名
中学校	年	組		(フリガナ)

- ※①給食を申し込む方は上の欄に必要事項を記入し、学級担任に渡してください。
- ※②給食を申し込まない方は提出の必要はありません。

キリトリ

