

平成28年7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、おはしを各自持ってきてください。
なお、マークの付いている日は、おはしに加えてスプーンも持ってきてください。
- ・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。
- ・学校行事等によって申込方法欄にある給食申込期間、振込期間等が変更になる場合、別途学校から連絡がありますので、その指示に従って申込み等を行ってください。

1日(金) 813kcal

- 鶏肉のからあげ:**172kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、
プロックリー、バターオイル
- 冷やし中華:**82kcal
中華めん、りょくとうもやし、きゅうり、
にんじん、焼き豚、
冷やし中華のたれ(しょうゆ)
- 白菜のお浸し:**10kcal
白菜、ぶなしめじ、小松菜、かつお節、
醤油(淡)
- かぼちゃのだし煮:**18kcal
かぼちゃ、かつお節、醤油(淡)、みりん、
砂糖

4日(月) 990kcal

- 麦ご飯:**390kcal
- 親子丼:**142kcal
卵、鶏肉、たまねぎ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、
酒、かつお節
- 揚げ餃子:**190kcal
餃子、揚げ油、りょくとうもやし、にら、
にんじん、塩、こしょう(白)、
固形コンソメ、大豆油
- 夏野菜の炒め物:**93kcal
ウインナー、なす、たまねぎ、ピーマン、
大豆油、塩、こしょう(黒)、中華スープの素
- きのこのま煮:**21kcal
ぶなしめじ、エリンギ、キャベツ、大豆油、
塩、こしょう(白)、醤油(淡)、砂糖、酒
- 黄桃:**17kcal

5日(火) 813kcal

- 豚肉のしょうが焼き:**166kcal
豚肉、たまねぎ、酒、塩、こしょう(白)、
しょうが、みりん、醤油(濃)、砂糖、大豆油、
キャベツ
- 小松菜のピーナツ炒め:**41kcal
小松菜、にんじん、らっかせい、ごま、塩、
砂糖、醤油(濃)、大豆油
- もやしとピーマンのゴマ和え:**62kcal
りょくとうもやし、ピーマン、ベーコン、
ごま、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油
- こんにゃくのみそ田楽:**12kcal
こんにゃく、みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、
唐辛子、ごま、こねぎ菜

6日(水) 898kcal

- ライ麦パン:**358kcal
- チキンカツ:**172kcal
チキンカツ、揚げ油、とんかつソース、
りょくとうもやし、バターオイル
- ミートスパゲティ:**127kcal
スパゲティ、豚ひき肉、しょうが、
オリーブ油、たまねぎ、にんじん、
デミグラスソース、ケチャップ、
ビュレール、塩、こしょう(白)
- ポテトの海苔塩揚げ:**82kcal
じゃがいも、小麦粉、あおりのり、揚げ油、塩
- キャベツのバターコンソメ炒め:**21kcal
キャベツ、まいたけ、無塩バター、
固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、
オリーブ油、塩

7日(木) 802kcal

- 白身魚のピリ辛揚げ:**159kcal
白身魚、塩、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、
しょうが、米酢、醤油(濃)、砂糖、ごま油、
みりん、米みそ(赤)、トウバンジャン、
プロックリー
- フルーツポンチ:**37kcal
みかん、もも、パイナップル、寒天
- 野菜の胡麻ドレッシング:**24kcal
キャベツ、きゅうり、
スイートコーンホール、
胡麻ドレッシング
- うずら卵のいり煮:**54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

8日(金) 954kcal

- 豚肉のアングレーズ:**217kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、揚げ油、
ケチャップ、ウスターソース、砂糖、
スパゲティ、塩、こしょう(白)
- れんこんサラダ:**67kcal
れんこん、きゅうり、ひじき、砂糖、米酢、
ごま、大豆油、醤油(淡)、塩
- 野菜ソテー:**58kcal
キャベツ、にんじん、さやいんげん、
スイートコーンホール、ウインナー、
塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)
- 揚げ大豆の甘辛:**84kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、
みりん

11日(月) 997kcal

- 麦ご飯:**390kcal
- 夏野菜カレー:**122kcal
豚肉、なす、かぼちゃ、たまねぎ、
オリーブ油、塩、こしょう(白)、
ウスターソース、醤油(淡)、にんにく、
しょうが、カレールウ、ホールトマト、
ローリエ
- チーズハンバーグ:**209kcal
ハンバーグ、プロセスチーズ、スパゲティ、
塩、こしょう(黒)、パザリ
- パブリカサラダ:**71kcal
ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、
こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ
- マッシュポテト:**45kcal
じゃがいも、スイートコーンホール、牛乳、
有塩バター、塩、こしょう(白)、固形コンソメ
- いんげんのゴマ和え:**21kcal
さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

12日(火) 956kcal

- 豚肉の野菜炒め:**196kcal
豚肉、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、
大豆油、塩、こしょう(白)、ウスターソース、
醤油(淡)、ガラスープの素
- えびチリソース:**181kcal
えびチリソース、こねぎ菜、揚げ油、
チリソース、ケチャップ、砂糖、
トウバンジャン
- プロックリーとコーンの和え物:**31kcal
プロックリー、スイートコーンホール、
砂糖、醤油(濃)、胡麻ドレッシング
- 昆布の佃煮:**19kcal
刻み昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

13日(水) 776kcal

- キャベツと肉団子の煮物:**147kcal
肉団子、たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、
固形コンソメ、塩、こしょう(白)、
ぶどう酒(赤)
- 大根サラダ:**30kcal
にんじん、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、
砂糖、大豆油、からし、ごま
- コロッケ:**71kcal
コロッケ、揚げ油
- パン:**21kcal

14日(木) 881kcal

- チキン南蛮:**236kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、
醤油(濃・淡)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、
プロックリー、タルタルソース
- 厚揚げと野菜の煮物:**80kcal
厚揚げ、れんこん、にんじん、さやいんげん、
しいたけ、砂糖、みりん、醤油(淡・濃)、
かつお節
- もやしの酢の物:**23kcal
りょくとうもやし、きゅうり、干しえび、
醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油
- 大根の梅和え:**11kcal
大根、水菜、梅肉、砂糖、醤油(淡)、かつお節

15日(金) 922kcal

- 麦ご飯:**390kcal
- 酢豚:**291kcal
豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、
揚げ油、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、
大豆油、ガラスープの素、ケチャップ、
砂糖、米酢
- じゃがいものカレー煮:**52kcal
じゃがいも、ぶなしめじ、さやいんげん、
大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん
- ほうれん草のお浸し:**17kcal
ほうれん草、にんじん、かつお節、
醤油(濃・淡)、砂糖
- ごまじゃこのふりかけ:**34kcal
じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)、かつお節

18日(月) 海の日



19日(火) 759kcal

- 白身魚のゴマ味噌だれ:**176kcal
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、
米みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、
キャベツ、大豆油
- チンゲン菜の炒め物:**12kcal
チンゲンサイ、まいたけ、醤油(淡)、
こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、
ごま油
- 小松菜の和え物:**34kcal
小松菜、切干大根、えのきたけ、
からし干し、砂糖、米酢、醤油(淡・濃)、
ごま油、みりん、酒
- きゅうりの梅おかか:**9kcal
きゅうり、大豆油、梅肉、みりん、醤油(淡)、
かつお節

20日(水) 836kcal

- 牛肉のマスタードソテー:**201kcal
牛肉、塩、こしょう(白)、たまねぎ、
ピーマン、にんじん、マスタード、
ぶどう酒(白)、固形コンソメ、有塩バター、
オリーブ油、塩
- 竹輪のアーモンド揚げ:**84kcal
竹輪、アーモンド、小麦粉、揚げ油
- キャベツとまいたけの炒めナムル:**29kcal
キャベツ、まいたけ、
スイートコーンホール、ごま、ごま油、
ガラスープの素、にんにく、塩、
こしょう(白)、醤油(淡)
- みかん:**16kcal



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きは、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。

給食申込者等の個人情報、中学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
- ・個人的理由によるキャンセルは原則不可

申込方法

給食を申し込まれる生徒保護者様へ

- ※①申込期間内に生徒さんを通じて、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、その月の給食申込みを受け付けることができません。
- ※②給食を申し込んだ生徒さんへ後日、学級担任が振込用紙を配布します。配布された振込用紙を用いて、振込期間内にゆうちょ銀行で当月の給食費(1か月分)を振込んでください。
- ※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)より土日祝の場合直前の平日)までに、当月の給食費(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又は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、生活保護又は就学援助に認定されていないご家庭が後日、生活保護又は就学援助に認定された場合、その期間のすでに支払っている給食費は、学校を通じて返金されます。

ただし、振込手数料・自動払込手数料は返金されません。

※⑧給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助に認定されていたご家庭で、申し込んだ給食月(生徒が既に給食を食べている場合も含む。)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、廃止又は取り消された期間の給食費を自分で納付していただかなければなりません。そのときは早急に学校へ連絡をおこない、学校の指示に従って必ずその給食費を納付してください。

給食申込書(7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、申込期間内に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。

7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	5/26(木) ~ 5/31(火)
振込期間	6/9(木) ~ 6/14(火)
自動払込日	6/14(火)