

平成28年9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。
- ・9月15日は「お月見の献立」です。
- ・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の右下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(木) 789kcal

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:31kcal
 大根、豚肉、砂糖、中華スープの素、塩、ごま油、(白)、片栗粉
ブロッコリーサラダ:25kcal
 ブロッコリー、スイートコーンホール、胡麻ドレッシング
じゃがいもチーズ炒め:30kcal
 じゃがいも、粉チーズ、有塩バター、ごま油(白)、オリーブ油

2日(金) 893kcal

グリルドチキン:154kcal
 鶏肉、塩、ごしょう(黒)、(赤・黄)ピーマン、大豆油、ほうれん草、ウインナー
ジャージャー麺:133kcal
 中華めん、ごま油、豚ひき肉、こねぎ菜、しょうが、たけのこ、しいたけ、米みそ(赤)、酒、砂糖、トウバンジャン、ガラスープの素、りょくとうもやし、きゅうり
ごまつな和え物:34kcal
 小松菜、切干大根、えきたけ、しらす干し、砂糖、米酢、(濃)醤油、ごま油、みりん、酒
れんこんチップス:41kcal
 れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

5日(月) 901kcal

鶏肉のレモンソース:196kcal
 鶏肉、酒、塩、ごしょう(白)、片栗粉、揚げ油、レモン果汁、砂糖、(濃)醤油、カトコーン、りょくとうもやし、ピーマン、大豆油
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
あいざめ:54kcal
 油揚げ、大根、にんじん、砂糖、みりん、(淡)醤油、かつお節
キャベツのバターコンソメ炒め:22kcal
 キャベツ、まいたけ、無塩バター、固形コンソメ、(淡)醤油、ごしょう(黒)、オリーブ油、塩

6日(火) 794kcal

白身魚の揚げ照り:157kcal
 白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、(濃)醤油、カトコーン、塩
ウインナーと野菜の炒めナムル:72kcal
 ウインナー、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、ごま、大豆油、砂糖、(淡)醤油、米酢
ひじきのソテー:21kcal
 ひじき、にんじん、さやいんげん、塩、大豆油、砂糖、ごしょう(白)、(淡)醤油、固形コンソメ
きゅうりのピリ辛炒め:15kcal
 きゅうり、大豆油、砂糖、酒、(淡)醤油、ラー油

7日(水) 895kcal

チキンバーガー:229kcal
 チキンカツ、揚げ油、キャベツ、たまねぎ、大豆油、カレー粉、タルタルソース
フルーツ白玉:81kcal
 みかん、もも、パインアップル、白玉団子
野菜のレモン風味:18kcal
 カリフラワー、きゅうり、レモン果汁、ごま油、(淡)醤油
うずら卵のケチャップ和え:62kcal
 うずら卵、大豆油、ケチャップ、ごま油、ごま、(淡)醤油

8日(木) 891kcal

玄米ご飯:392kcal
チンジャオロース:158kcal
 豚肉、酒、(濃)醤油、たけのこ、しいたけ、ピーマン、たまねぎ、大豆油、米みそ(赤)、砂糖、しょうが、にんにく、りんごビュレ
春雨サラダ:34kcal
 春雨、きゅうり、にんじん、砂糖、ごま油、砂糖、(淡)醤油
大学いも:161kcal
 さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、(濃)醤油
おかあえ:6kcal
 ほうれん草、かつお節、(淡)醤油

9日(金) 827kcal

鶏肉のゴマ揚げ:193kcal
 鶏肉、卵、酒、しょうが、にんにく、(濃)醤油、塩、ごま、片栗粉、小麦粉、揚げ油、小松菜、ごま油
カレーソーテー:58kcal
 キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ベーコン、大豆油、塩、カレー粉、ごしょう(白)
切干大根の煮物:34kcal
 切干大根、ひじき、にんじん、竹輪、酒、(淡)醤油、砂糖、かつお節、みりん
もやしの甘酢:13kcal
 りょくとうもやし、きゅうり、砂糖、米酢、塩、(淡)醤油

12日(月) 790kcal

ホイコーロー:95kcal
 豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、ピーマン、たけのこ、米みそ(赤)、砂糖、酒、(濃)醤油、トウバンジャン
ジャーマンポテト:99kcal
 じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、ごしょう(白)、大豆油
高野豆腐のゴマ和え:44kcal
 高野豆腐、ほうれん草、にんじん、ごま、塩、砂糖、(濃)醤油、みりん、かつお節
こんにやくのピリ辛炒め:22kcal
 こんにやく、ごま油、米酢、(淡)醤油、砂糖、唐辛子、かつお節

13日(火) 793kcal

鶏南蛮:182kcal
 鶏肉、塩、ごしょう(白)、小麦粉、揚げ油、米酢、砂糖、(淡)醤油、酒、しょうが、キャベツ、大豆油
金平ごぼう:40kcal
 ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけ、ごま、(濃)醤油、砂糖、みりん、ごま油
ナムル:20kcal
 ほうれん草、りょくとうもやし、ごま油、砂糖、(濃)醤油
梅干しのハチミツ煮:21kcal
 梅干し、はちみつ

14日(水) 898kcal

黒糖パン:378kcal
豚肉のバーベキューソース:228kcal
 豚肉、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごビュレ、レモン果汁、たまねぎ、ピーマン、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、ブロッコリー、パセリ
マカロニのペペロンチーノ:107kcal
 マカロニ、ベーコン、キャベツ、(淡)醤油、にんにく、塩、ごしょう(黒)、オリーブ油、ぶどう酒(白)、たかのつめ
コーンサラダ:24kcal
 きゅうり、わかめ、スイートコーンホール、オリーブ油、砂糖、(淡)醤油、塩、ごしょう(白)
パン:21kcal

15日(木) 829kcal

玄米ご飯:392kcal
ししゃもの唐揚げ:113kcal
 ししゃも、片栗粉、揚げ油、キャベツ、りょくとうもやし、小松菜、ゆかり
ヘレカツ:115kcal
 ヘレカツ、揚げ油、とんかつソース、ブロッコリー、塩
里芋の煮物:32kcal
 里芋、砂糖、(淡)醤油、みりん、かつお節
みたらし団子:38kcal
 白玉団子、(淡)醤油、砂糖、片栗粉

16日(金) 824kcal

豚肉のみそ炒め:167kcal
 豚肉、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ぶなめし、大豆油、塩、ごしょう(白)、米みそ(赤)、みりん、(淡)醤油
エビとチンゲン菜の中華煮:51kcal
 もきえび、酒、チンゲン菜、ごま油、塩、ごしょう(白)、砂糖、(淡)醤油、片栗粉
海藻サラダ:14kcal
 きゅうり、海藻ミックス、米酢、(淡)醤油、砂糖、ごま
揚げ大豆:63kcal
 大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、(濃)醤油

19日(月) 敬老の日

豚肉、塩、酒、(淡)醤油、砂糖、大豆油、にら、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、中華スープの素
中華和え:28kcal
 りょくとうもやし、きゅうり、ひじき、にんじん、ごま、砂糖、米酢、(淡)醤油、ごま油
ツナとじゃがいもの煮物:61kcal
 ツナ、じゃがいも、えだまめ、根深ねぎ葉、パセリ、大豆油、みりん、塩、ごしょう(黒)、(淡)醤油、かつお節、砂糖
ちりめんこんにやく:22kcal
 かえりじゃこ、こんにやく、ごま、大豆油、砂糖、(淡)醤油

20日(火) 778kcal

シーフードスパゲティ:115kcal
 スパゲティ、もきえび、いか、大豆油、たまねぎ、ぶなめし、ピーマン、ケチャップ、ビュレ、塩、ごしょう(白)、(淡)醤油
ささみチーズフライ:126kcal
 ささみチーズフライ、揚げ油、とんかつソース
コールスローサラダ:31kcal
 キャベツ、きゅうり、米酢、レモン果汁、大豆油、塩、ごしょう(白)、砂糖、(淡)醤油
えのきと人参のザッパリ炒め:14kcal
 えのきたけ、にんじん、大豆油、(淡)醤油、砂糖、ゆず果汁

21日(水) 791kcal

豚肉の梅酢揚げ:199kcal
 鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、カトコーン、塩
ソーセージのトマト煮:117kcal
 ウインナー、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、大豆油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース
ほうれん草と油揚げの炒め:61kcal
 ほうれん草、油揚げ、えび、大豆油、めんつゆ、りんご
りんご:17kcal

22日(木) 秋分の日

メンチカツ:272kcal
 野菜メンチカツ、揚げ油、とんかつソース、ブロッコリー、塩、スパゲティ、ぶなめし、大豆油、ケチャップ、(淡)醤油
春雨の和え物:35kcal
 春雨、小松菜、にんじん、砂糖、ごま油、(濃)醤油、ごしょう(白)、ごま
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、(濃)醤油、米酢、砂糖、ごま油
じゃこ豆:43kcal
 大豆、かえりじゃこ、大豆油、砂糖、(濃)醤油

23日(金) 827kcal

麦ご飯:390kcal
照り焼きハンバーグ:159kcal
 ハンバーグ、たまねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、(濃)醤油、酒、片栗粉、じゃがいも、塩、ごしょう(黒)
野菜サラダ:77kcal
 キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、マヨネーズ
ハムともやしのソテー:39kcal
 りょくとうもやし、ハム、塩、大豆油、(淡)醤油、ごしょう(白)
カリカリゴボウ:39kcal
 ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、(濃)醤油

26日(月) 940kcal

麦ご飯:390kcal
チキンカレー:159kcal
 鶏肉、しょうが、にんにく、塩、ごしょう(白)、大豆油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、固形コンソメ、カレー粉、脱脂乳、ローリエ
野菜炒め:90kcal
 豚肉、キャベツ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、ピーマン、大豆油、塩、ごしょう(黒)、固形コンソメ
竹輪のチロリアン揚げ:110kcal
 竹輪、粉チーズ、小麦粉、揚げ油
ほうれん草とコーンのサラダ:20kcal
 ほうれん草、小松菜、スイートコーンホール、砂糖、(濃)醤油
福神漬:20kcal

27日(火) 930kcal

白身魚のツナタルソース:245kcal
 白身魚、塩、ごしょう(白)、小麦粉、片栗粉、揚げ油、ツナ、たまねぎ、パセリ、マヨネーズ、オリーブ油、キャベツ、大豆油
ナポリタン:86kcal
 スパゲティ、ウインナー、大豆油、ぶなめし、にんじん、ケチャップ、ホールトマト、塩、ごしょう(白)、(淡)醤油
カラフルピクルス:22kcal
 カリフラワー、きゅうり、(黄・赤)ピーマン、塩、砂糖、米酢、(淡)醤油
オクラのごまあえ:14kcal
 オクラ、(淡)醤油、塩、みりん、ごま

28日(水) 872kcal

麦ご飯:390kcal
鶏肉の梅酢揚げ:199kcal
 鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、カトコーン、塩
ソーセージのトマト煮:117kcal
 ウインナー、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、大豆油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース
ほうれん草と油揚げの炒め:61kcal
 ほうれん草、油揚げ、えび、大豆油、めんつゆ、りんご
りんご:17kcal

29日(木) 844kcal

メンチカツ:272kcal
 野菜メンチカツ、揚げ油、とんかつソース、ブロッコリー、塩、スパゲティ、ぶなめし、大豆油、ケチャップ、(淡)醤油
春雨の和え物:35kcal
 春雨、小松菜、にんじん、砂糖、ごま油、(濃)醤油、ごしょう(白)、ごま
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、(濃)醤油、米酢、砂糖、ごま油
じゃこ豆:43kcal
 大豆、かえりじゃこ、大豆油、砂糖、(濃)醤油

30日(金) 924kcal

鶏肉の梅酢揚げ:199kcal
 鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、カトコーン、塩
ソーセージのトマト煮:117kcal
 ウインナー、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、大豆油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース
ほうれん草と油揚げの炒め:61kcal
 ほうれん草、油揚げ、えび、大豆油、めんつゆ、りんご
りんご:17kcal

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上、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。
 給食申込者等の個人情報(中学給食調理配達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、自動払込前日(前日が土日祝の場合前日の平日)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補助されますが、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がご家庭が後日、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。

給食を申し込まれる生徒保護者様へ

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場合(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(9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。

9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	6/22(水) ~ 6/27(月)
振込期間	7/6(水) ~ 7/11(月)
自動払込日	7/11(月)