



# 平成28年11月 和歌山市中学校給食献立表



**1日(火) 737kcal**

麦ご飯: 392kcal  
中華スープ: 20kcal  
エリンギ、チンゲンサイ、卵、片栗粉、塩、こしょう(白)、中華スープの素、(淡)醤油

豚キムチ: 93kcal  
豚肉、にんにく、しょうが、大豆油、キャベツ、キムチ、たまねぎ、砂糖、(濃)醤油、トウバンジャン

ナムル: 17kcal  
ほうれん草、緑豆もやし、ごま油、砂糖、(濃)醤油

こんにやくの金平: 23kcal  
こんにやく、にんにく、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、(濃)醤油、みりん

うずら卵のいり煮: 54kcal  
うずら卵、酒、(濃)醤油、みりん、砂糖

**2日(水) 973kcal**

エビバーガー: 301kcal  
エビカツレツ、揚げ油、じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう(白)、(淡)醤油、大豆油、ブロッコリー、プロセスチーズ、タルタルソース

ビーフンのカレー炒め: 63kcal  
ビーフン、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんにく、ピーマン、大豆油、有塩バター、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう(白)

カラフルピクルス: 18kcal  
カリフラワー、きゅうり、ピーマン(黄・赤)、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、米酢

揚げ大豆の甘辛: 84kcal  
大豆、片栗粉、揚げ油、(濃)醤油、砂糖、みりん

**3日(木) 文化の日**

**4日(金) 903kcal**

鶏肉の辛みそ炒め: 161kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、大豆油、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、にんにく、トウバンジャン、米みそ(赤)、砂糖、ケチャップ、ごま油、カシューナッツ

あんかけシューマイ: 179kcal  
しゅうまい、揚げ油、ぶなしめじ、大豆油、砂糖、みりん、(淡)醤油、片栗粉

レモンサラダ: 21kcal  
ピーマン(赤)、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、(淡)醤油

ブロッコリーのおかか和え: 11kcal  
ブロッコリー、かつお節、みりん、(濃)醤油、削り昆布

**7日(月) 863kcal**

麦ご飯: 392kcal  
ホイコーロー: 98kcal  
豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、ピーマン、にんにく、たけのこ、米みそ(赤)、砂糖、酒、(濃)醤油、トウバンジャン

えびチリソース: 179kcal  
えびフリッター、たまねぎ、揚げ油、チリソース、ケチャップ、砂糖

小松菜のゴマ和え: 40kcal  
切干し大根、砂糖、みりん、(淡)醤油、かつお節、小松菜、ごま

黄桃: 17kcal

**8日(火) 896kcal**

タンドリーチキン: 181kcal  
鶏肉、大豆油、塩、ケチャップ、こしょう(白)、ヨーグルト、カレー粉、ブロッコリー

和風野菜スパゲティ: 62kcal  
スパゲティ、キャベツ、にんにく、たまねぎ、ピーマン、大豆油、塩、(淡)醤油、塩昆布

いり卵の花: 55kcal  
おから、油揚げ、しいたけ、こねぎ、砂糖、(淡)醤油、大豆油、かつお節

さつまいものかりんとう: 67kcal  
さつまいも、片栗粉、揚げ油、はちみつ、砂糖、きな粉

**9日(水) 952kcal**

クリームシチュー: 148kcal  
鶏肉、じゃがいも、にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、クリームシチュールー、牛乳、大豆油

キャベツメンチカツ: 210kcal  
キャベツメンチカツ、揚げ油、とんかつソース、スパゲティ、大豆油、ケチャップ、(淡)醤油

フルーツポンチ: 37kcal  
みかん、もも、パインアップル、寒天

コーンサラダ: 22kcal  
きゅうり、わかめ、スイートコーンホール、砂糖、(淡)醤油、米酢

ホウレン草とベーコンの炒め物: 31kcal  
ほうれん草、塩、ベーコン、大豆油、こしょう(白)、砂糖、(淡)醤油、ラー油

**10日(木) 826kcal**

麦ご飯: 392kcal  
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、(濃)醤油、砂糖、ごま油、みりん、米みそ(赤)、トウバンジャン、ブロッコリー、レモンオイル

五色炒め: 71kcal  
ウインナー、キャベツ、ピーマン(青・赤・黄)、大豆油、(淡)醤油、塩、こしょう(白)

高野豆腐のゴマ和え: 59kcal  
高野豆腐、ほうれん草、卵、ごま、塩、砂糖、(濃)醤油、みりん、かつお節

ひじきの炒り煮: 7kcal  
ひじき、(濃)醤油、みりん、砂糖、にんにく、こんにやく

**11日(金) 857kcal**

豚肉の甘醤油がけ: 198kcal  
豚肉、片栗粉、揚げ油、(濃)醤油、砂糖、みりん、酒、しょうが、こねぎ、小松菜、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

厚揚げの野菜あんかけ: 79kcal  
厚揚げ、みりん、酒、(淡)醤油、かつお節、白菜、にんにく、しょうが、しいたけ、三温糖、片栗粉

大根ときゅうりの三杯酢: 31kcal  
切干し大根、かつお節、砂糖、(淡・濃)醤油、きゅうり、ちりめんじゃこ、刻み昆布、米酢

パイ: 17kcal

**14日(月) 849kcal**

和風きのこハンバーグ: 139kcal  
ハンバーグ、エリンギ、ぶなしめじ、たまねぎ、しょうが、(濃)醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉

スティックポテト: 154kcal  
さつまいも、片栗粉、揚げ油、ごま、はちみつ、塩、砂糖

チンゲン菜のからし酢: 8kcal  
チンゲンサイ、茎わかめ、にんにく、砂糖、米酢、(淡)醤油、からし

りんご: 17kcal

**15日(火) 861kcal**

麦ご飯: 392kcal  
ビビンバ: 166kcal  
牛肉、しょうが、大豆油、キムチ、ほうれん草、ごま、(濃)醤油、砂糖、ごま油、中華スープの素、ガラスープの素、緑豆もやし

春雨の中華炒め: 46kcal  
春雨、しいたけ、にんにく、ピーマン、(淡)醤油、砂糖、酒、ごま油、塩、米酢

白ゴマのみそ和え: 31kcal  
小松菜、切干し大根、ごま、米みそ(赤)、砂糖、(濃)醤油、みりん

フィッシュビーンズ: 88kcal  
大豆、しらす干し、大豆油、片栗粉、揚げ油、(濃)醤油、砂糖、みりん

**16日(水) 860kcal**

柿パン: 366kcal  
イタリانسパゲティ: 168kcal  
スパゲティ、ウインナー、大豆油、たまねぎ、にんにく、ピーマン、ケチャップ、ピューレー、塩、こしょう(白)、(淡)醤油

鶏肉のからあげ: 124kcal  
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、塩、こしょう(白)、大豆油

フラワーサラダ: 29kcal  
カリフラワー、ブロッコリー、ごま、砂糖、(淡)醤油、米酢

コーンバター: 33kcal  
スイートコーンホール、無塩バター、塩、こしょう(白)、パセリ、(淡)醤油

**17日(木) 890kcal**

玄米ご飯: 394kcal  
ツナ玉丼: 181kcal  
ツナ、しょうが、砂糖、(淡)醤油、酒、たまねぎ、グリーンピース、卵、塩、大豆油

お好み揚げ: 140kcal  
竹輪、さくらえび、キャベツ、にんにく、あおのり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース

ほうれん草のゴマ和え: 23kcal  
ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、(淡)醤油

わかめの酢物: 14kcal  
わかめ、きゅうり、(淡)醤油、米酢、砂糖

**18日(金) 835kcal**

鯨の竜田揚げ: 181kcal  
鯨、しょうが、にんにく、(濃・淡)醤油、みりん、酒、片栗粉、揚げ油、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(白)

じゃがいものカレー煮: 55kcal  
じゃがいも、たまねぎ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、(淡)醤油、みりん

紅葉サラダ: 56kcal  
にんにく、ごぼう、ピーマン(赤)、スイートコーンホール、フレンチドレッシング、ピーナッツ

小松菜のオイスター炒め: 10kcal  
小松菜、塩、しいたけ、無塩バター、かき油、こしょう(黒)、オリーブ油

**21日(月) 833kcal**

とり天: 182kcal  
鶏肉、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶、キャベツ、レモンオイル

じゃがいものバター醤油煮: 64kcal  
じゃがいも、(淡)醤油、有塩バター、固形コンソメ

ボン酢和え: 29kcal  
緑豆もやし、チンゲンサイ、にんにく、ボン酢、しらす干し、大豆油

じゃこの金平: 24kcal  
かえりじゃこ、こんにやく、酒、(淡)醤油、砂糖、みりん

**22日(火) 822kcal**

鮭の南蛮漬け: 197kcal  
鮭、酒、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、たまねぎ、ピーマン、米酢、砂糖、(淡)醤油

れんこんの炊き合わせ: 53kcal  
れんこん、竹輪、かつお節、大豆油、しいたけ、こんにやく、砂糖、(淡)醤油、酒

ひじきのソテー: 25kcal  
ひじき、にんにく、スイートコーンホール、さやいんげん、塩、大豆油、砂糖、こしょう(白)、(淡)醤油

ブロッコリーのゴマ酢: 16kcal  
ブロッコリー、ごま、砂糖、米酢、(淡)醤油、からし

**23日(水) 勤労感謝の日**

**24日(木) 941kcal**

玄米ご飯: 394kcal  
キーマカレー: 123kcal  
鶏ひき肉、ピーマン、たまねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、ウスターソース、(淡)醤油、にんにく、しょうが、カレールウ、ホールトマト、ローリエ

イカリング野菜添え: 174kcal  
イカフライ、揚げ油、ウインナー、緑豆もやし、キャベツ、ピーマン(赤)、大豆油、塩、こしょう(白)、中華スープの素、(淡)醤油

卵の炒め物: 58kcal  
卵、ほうれん草、ぶなしめじ、にんにく、大豆油、(淡)醤油、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)

大根サラダ: 40kcal  
大根、わかめ、(淡)醤油、砂糖、ごま、マヨネーズ

みかん: 14kcal

**25日(金) 855kcal**

ユーリンチー: 193kcal  
鶏肉、こねぎ、しょうが、塩、酒、片栗粉、揚げ油、(濃)醤油、米酢、砂糖、ブロッコリー、レモンオイル

ビーフンの炒め物: 73kcal  
ビーフン、緑豆もやし、しいたけ、ピーマン(赤)、たまねぎ、(淡)醤油、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう(白)

おぼろ豆腐: 36kcal  
木綿豆腐、にんにく、刻み昆布、酒、みりん、(濃)醤油、片栗粉、かつお節

かぼちゃのおかかまぶし: 20kcal  
かぼちゃ、(淡)醤油、みりん、砂糖、かつお節

**28日(月) 877kcal**

肉団子の甘酢あん(汁物): 54kcal  
たまねぎ、ピーマン(青・赤)、たけのこ、大豆油、ケチャップ、砂糖、米酢、酒、(濃)醤油、中華スープの素、片栗粉

肉団子の甘酢あん(おかず): 164kcal  
ミートボール、揚げ油

マカロニソテー: 62kcal  
スパゲティ、にんにく、さやいんげん、キャベツ、塩、大豆油、こしょう(白)、(淡)醤油、にんにく、たかのつめ

茎わかめのサラダ: 13kcal  
きゅうり、茎わかめ、胡麻ドレッシング(小袋)

梅じゃこのふりかけ: 50kcal  
梅肉、ごま油、かえりじゃこ、ごま、砂糖

**29日(火) 869kcal**

とんかつ: 181kcal  
豚肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、パン粉、揚げ油、とんかつソース、キャベツ

みそ大根: 51kcal  
平天、厚揚げ、こんにやく、大根、刻み昆布、(淡)醤油、みりん、米みそ(白)、かつお節

ポテトサラダ: 81kcal  
じゃがいも、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、にんにく、砂糖、マヨネーズ、(淡)醤油

ツナわかめそぼろ: 26kcal  
ツナ、わかめ、大豆油、酒、ごま、砂糖、(淡・濃)醤油

**30日(水) 884kcal**

チキンソテーマトソース: 233kcal  
鶏肉、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、固形コンソメ、酒、砂糖、大豆油、塩、こしょう(白)、スパゲティ

ジャーマンポテト: 84kcal  
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、大豆油

野菜のレモン風味: 19kcal  
キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、(淡)醤油

ごぼうフライ: 41kcal  
ごぼう、片栗粉、小麦粉、塩、揚げ油、しょうが、にんにく、(濃)醤油、酒

- ・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。
- ・また、マークの付いている日は、おはしとスプーンを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み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。

## 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。

給食申込者等の個人情報は、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に後日、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(前日が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、給食申込みが必要です。
- ※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かったご家庭が後日、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費で納付していただく必要があります。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(11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。

キリトリ