



平成28年12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。
- ・12月14日は「クリスマス」、22日は「冬至」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。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。

1日(木)845kcal

- 白身魚のゴマ味噌だれ**:191kcal
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、米みそ(甘)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、キャベツ
- 厚揚げチャンプルー**:58kcal
厚揚げ、醤油(濃)、小松菜、にんじん、たけのこ、たまねぎ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、ごま油、片栗粉
- 白菜のお浸し**:10kcal
白菜、ぶなしめじ、かつお節、醤油(淡)
- うずら卵のいり煮**:54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

2日(金)888kcal

- すまし汁**:9kcal
白菜、三つ葉、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)
- そぼろ丼**:197kcal
鶏ひき肉、しらたき、にんじん、さやいんげん、しょうが、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん、酒、卵、塩、大豆油
- きのこのかきあげ**:97kcal
まいたけ、いか、たまねぎ、塩、昆布茶、小麦粉、片栗粉、揚げ油
- 粉ふき芋**:34kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)
- 小松菜の中華和え**:18kcal
小松菜、えび、かつお節、大豆油、中華スープの素、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

5日(月)862kcal

- すき焼き**:199kcal
たまねぎ、牛肉、昆布、かつお節、酒、砂糖、醤油(濃)、根深ねぎ葉、大豆油、しらたき
- ほうれん草と油揚げの炒めもの**:68kcal
ほうれん草、油揚げ、えび、大豆油、めんつゆ
- パブリカサラダ**:23kcal
ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、塩、こしょう(白)、胡麻ドレッシング(小袋)、固形コンソメ
- カリカリゴボウ**:41kcal
ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

6日(火)818kcal

- 麦ご飯**:392kcal
- 豚ニラ炒め**:126kcal
豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、にら、キャベツ、たけのこ、しいたけ、中華スープの素
- あげたま煮**:112kcal
油揚げ、卵、たまねぎ、こねぎ葉、砂糖、醤油(淡)、片栗粉、かつお節
- さわやか和え**:24kcal
キャベツ、白菜、にんじん、砂糖、オリーブ油、醤油(淡)、レモン果汁
- ちりめんこんにやく**:24kcal
かえりじゃこ、ピーマン、こんにやく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)

7日(水)940kcal

- コーンポタージュ**:70kcal
ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、牛乳、パセリ、スイートコーンクリーム、スイートコーンホール、ポタージュの素、塩、こしょう(白)
- 鶏肉のエスニック揚げ**:203kcal
鶏肉、カレー粉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、揚げ油、緑豆もやし、有塩バター、醤油(淡)
- ソーセージソテー**:97kcal
ウインナー、ほうれん草、ぶなしめじ、にんじん、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、有塩バター
- コーンスローサラダ**:45kcal
キャベツ、スイートコーンホール、マヨネーズ、レモン果汁、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)
- パン**:17kcal

8日(木)921kcal

- 麦ご飯**:392kcal
- 鯖の生姜しょうゆ**:239kcal
鯖、塩、酒、片栗粉、揚げ油、みりん、醤油(淡・濃)、砂糖、しょうが、根深ねぎ葉、チンゲンサイ、こしょう(白)、ごま油、ガラスープの素
- 上海風焼きそば**:108kcal
中華めん、いか、えび、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、にら、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油
- 彩りサラダ**:31kcal
カリフラワー、ブロッコリー、ブルーベリージャム、砂糖、オリーブ油、米酢、塩、こしょう(白)
- 白菜の甘酢**:16kcal
白菜、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)

9日(金)905kcal

- みそ汁**:41kcal
木綿豆腐、葉ねぎ葉、みそ(赤・白)、昆布、かつお節
- 鶏肉のごまザンギ**:203kcal
鶏肉、酒、しょうが、にんにく、醤油(濃)、塩、ごま、片栗粉、揚げ油、小松菜、ごま油
- イカと大根の煮物**:41kcal
大根、イカリング、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節
- 五目きんぴら**:71kcal
牛肉、油揚げ、こんにやく、ごぼう、にんじん、グリーンピース、ごま、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん
- キャベツの梅おかか**:13kcal
キャベツ、梅肉、みりん、醤油(淡)、かつお節、砂糖

12日(月)972kcal

- ポークカレー**:136kcal
豚肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、固形コンソメ、カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ
- 照り焼きハンバーグ**:182kcal
ハンバーグ、たまねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、醤油(濃)、酒、片栗粉、スパゲティ、塩、こしょう(黒)、バジル
- フルーツ白玉**:81kcal
みかん、もも、パン、白玉団子
- はりはり和え**:26kcal
小松菜、切干し大根、にんじん、刻み昆布、米酢、砂糖、醤油(淡)、塩
- きゃべつのマリネ**:16kcal
キャベツ、オリーブ油、ポン酢、レモン果汁、砂糖、こしょう(黒)

13日(火)820kcal

- 白身魚のバーベキューソース**:150kcal
白身魚、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごピューレ、にんにく、レモン果汁、醤油(濃)、砂糖、米酢、デミグラスソース、ケチャップ、ブロッコリー、バターオイル
- 鶏肉と大豆のトマト煮**:72kcal
鶏肉、大豆、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、大豆油、ケチャップ、ウスターソース、ガラスープの素、塩、こしょう(白)
- 野菜サラダ**:50kcal
キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、マヨネーズ
- 昆布の佃煮**:19kcal
刻み昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

14日(水)930kcal

- 米粉パン**:366kcal
- コンソメスープ**:15kcal
たまねぎ、キャベツ、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)
- ローストチキン**:230kcal
鶏肉、マーマレード、みりん、醤油(濃)、塩、ペンネ、ケチャップ、ぶどう酒(白)、こしょう(黒)、オリーブ油
- 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、にんじん、きゅうり、砂糖、マヨネーズ
- ブロッコリーのきのこクリームソース**:86kcal
ブロッコリー、ぶなしめじ、ベーコン、大豆油、有塩バター、小麦粉、牛乳、固形コンソメ、こしょう(白)、粉チーズ
- マンゴープリン**:8kcal

15日(木)892kcal

- 豚肉のマスタードソース**:178kcal
豚肉、ぶどう酒(赤)、さやいんげん、にんじん、大豆油、塩、こしょう(白)、牛乳、マヨネーズ、醤油(淡)、マスタード
- ジャージャー麺**:136kcal
中華めん、ごま油、豚ひき肉、こねぎ葉、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、緑豆もやし、きゅうり
- 大根サラダ**:28kcal
水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし、ごま
- ほうれん草のバターコンソメ炒め**:16kcal
ほうれん草、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

16日(金)880kcal

- 玄米ご飯**:394kcal
- オニオンスープ**:13kcal
たまねぎ、にんじん、塩、こしょう(白)、固形コンソメ
- 鶏肉のアンダレス**:174kcal
鶏肉、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、キャベツ、スイートコーンホール、オリーブ油、固形コンソメ
- ブロッコリーサラダ**:36kcal
ブロッコリー、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、オリーブ油、ごま
- マッシュパンキン**:62kcal
かぼちゃ、ベーコン、たまねぎ、塩、こしょう(黒)、大豆油、マヨネーズ、牛乳、固形コンソメ、パセリ
- フライビーンズ**:63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

19日(月)820kcal

- 麦ご飯**:392kcal
- 麻婆豆腐**:173kcal
豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、大豆油、トウバンジャン、酒、醤油(濃)、米みそ(赤)、片栗粉
- ちくわの磯辺揚げ**:83kcal
竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油
- ひじきの炒り煮**:23kcal
ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、れんこん、にんじん、こんにやく
- ほうれん草のおかか和え**:9kcal
ほうれん草、塩、かつお節、みりん、醤油(濃)、昆布

20日(火)988kcal

- ハヤシライス**:161kcal
牛肉、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ホールトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ
- 白身魚のサクサク揚げ**:165kcal
白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、揚げ油、小松菜、ベーコン、大豆油、醤油(淡)、砂糖
- 高野豆腐の卵とじ**:78kcal
高野豆腐、卵、さやいんげん、たまねぎ、砂糖、醤油(淡)、塩、みりん、かつお節
- ブロッコリーサラダ**:36kcal
ブロッコリー、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、オリーブ油、ごま
- パン**:17kcal

21日(水)992kcal

- 白菜スープ**:61kcal
白菜、春雨、ベーコン、塩、こしょう(白)、中華スープの素、ごま
- 鶏肉のカリッと揚げ**:266kcal
鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、カットコーン
- ツナスパゲティ**:109kcal
スパゲティ、ツナ、大豆油、たまねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、ピーマン、醤油(濃)、みりん、塩、こしょう(白)
- カリフラワーのトマト煮**:26kcal
カリフラワー、にんじん、にんじん、キャベツ、ホールトマト、オリーブ油、塩、こしょう(黒)、レモン果汁、ウスターソース
- れんこんチップス**:41kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

22日(木)852kcal

- 玄米ご飯**:394kcal
- 豚肉の唐揚げ**:218kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、酒、にんにく、小麦粉、片栗粉、葉ねぎ葉、砂糖、醤油(濃)、みりん、ごま、揚げ油、ほうれん草、スイートコーンホール、大豆油、固形コンソメ
- 平天とこんにやくの炒め煮**:69kcal
平天、こんにやく、さやいんげん、たけのこ、ごま油、醤油(淡)、酒、みりん
- 野菜のゆず風味**:17kcal
白菜、切干し大根、小松菜、にんじん、ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖
- 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



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かったご家庭で後日、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(12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

12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	10/21(金)～10/26(水)
振込期間	11/3(木)～11/9(水)
自動払込日	11/9(水)