

# 平成29年2月 和歌山市中学校給食献立表



## 1日(水) 932kcal

**コーンシチュー:**110kcal  
ベーコン、たまねぎ、パセリ、ぶなしめじ、  
スイートコーンホール、固形コンソメ、  
クリームシチュールー、牛乳、大豆油  
**グリルドチキン:**183kcal  
鶏肉、塩、こしょう(黒)、ピーマン(赤・黄)、  
大豆油、ほうれん草、ウインナー  
**フライドポテト:**79kcal  
じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩  
**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、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)  
**黄桃:**21kcal

## 2日(木) 852kcal

**白身魚のピリ辛揚げ:**167kcal  
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、  
じゃがいも、こしょう(白)  
**あげたま煮:**115kcal  
油揚げ、卵、たまねぎ、にんじん、こねぎ菜、  
砂糖、醤油(淡)、片栗粉、かつお節  
**ゴボウの甘酢和え:**22kcal  
ごぼう、きゅうり、米酢、塩、砂糖、醤油(淡)  
**いんげん豆のごま煮:**17kcal  
さやいんげん、ごま、塩、砂糖、  
醤油(濃)、かつお節

## 3日(金) 873kcal

**麦ご飯:**392kcal  
**麩のすまし汁:**19kcal  
麩、しいたけ、ほうれん草、かつお節、  
昆布、醤油(淡)、みりん  
**そぼろ煮:**167kcal  
豚ひき肉、牛ひき肉、しょうが、大豆油、じゃがいも、  
にんじん、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)  
**いわしフライ:**112kcal  
いわしフライ、揚げ油、塩  
**昆布和え:**8kcal  
チンゲンサイ、白菜、塩昆布  
**煮豆:**37kcal  
大豆、大豆、こんにゃく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん

## 6日(月) 940kcal

**わかめスープ:**10kcal  
わかめ、えのきたけ、塩、こしょう(白)、  
中華スープの素  
**エビフライ:**297kcal  
エビフライ、揚げ油、じゃがいも、  
スイートコーンホール、大豆油、無塩バター、塩、  
こしょう(白・黒)、タルタルソース、スパゲティ、パセリ  
**大根のそぼろあんかけ:**52kcal  
鶏ひき肉、大根、しょうが、しいたけ、大豆油、  
砂糖、酒、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、片栗粉  
**カレーソテー:**34kcal  
キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆油、塩、カレー粉、こしょう(白)  
**みかん:**14kcal

## 7日(火) 885kcal

**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、  
りんごピューレ、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、バターオイル  
**春雨の和え物:**35kcal  
春雨、ごまつな、にんじん、砂糖、ごま油、  
醤油(濃)、こしょう(白)、ごま  
**大根ときゅうりの三杯酢:**34kcal  
切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、  
きゅうり、昆布、米酢  
**ブロッコリーのツナマヨ和え:**55kcal  
ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

## 8日(水) 890kcal

**キャベツと肉団子の煮物(汁物):**43kcal  
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(白)、  
ぶどう酒(赤)、醤油(淡)、片栗粉  
**キャベツと肉団子の煮物(おかず):**174kcal  
肉団子、揚げ油  
**ジャーマンポテト:**99kcal  
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、  
醤油(淡)、大豆油  
**野菜のゆず風味:**24kcal  
白菜、ごまつな、スイートコーンホール、  
ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖  
**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、醤油(濃)、酒

## 9日(木) 951kcal

**鮭の唐揚げ:**213kcal  
鮭、酒、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、  
ウインナー、キャベツ、ピーマン、大豆油、  
醤油(淡)、塩、こしょう(白)  
**ごまつなのソテー:**28kcal  
ごまつな、スイートコーンホール、  
にんじん、こしょう(白)、大豆油、  
無塩バター、醤油(淡・濃)  
**えびチリソース:**138kcal  
えび、こねぎ菜、たまねぎ、揚げ油、  
チリソース、ケチャップ、砂糖、  
トウバンジャン  
**さつまいものだし煮:**41kcal  
さつまいも、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖

## 10日(金) 940kcal

**玄米ご飯:**394kcal  
**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、ローリエ粉  
**鶏肉のからあげ:**170kcal  
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、カットコーン、塩  
**フルーツミックス:**60kcal  
もも、みかん、りんご、パイナップル、砂糖  
**茎わかめの和え物:**21kcal  
茎わかめ、ごまつな、大豆油、砂糖、米酢、  
醤油(淡)、塩、からし粉  
**福神漬:**20kcal

## 13日(月) 791kcal

**中華スープ:**7kcal  
にら、ぶなしめじ、塩、こしょう(白)、  
中華スープの素、醤油(淡)  
**鶏肉のチーズ揚げ:**147kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、卵、小麦粉、  
パン粉、粉チーズ、ブロッコリー、  
こしょう(白)、醤油(淡)、砂糖  
**れんこんサラダ:**70kcal  
れんこん、きゅうり、ひじき、にんじん、  
砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩  
**野菜の胡麻ドレッシング:**20kcal  
キャベツ、スイートコーンホール、  
胡麻ドレッシング  
**パイン:**17kcal

## 14日(火) 950kcal

**コンソメスープ:**7kcal  
ぶなしめじ、白菜、さやいんげん、塩、こしょう(白)、  
固形コンソメ  
**コロッケ:**205kcal  
コロッケ、揚げ油、スパゲティ、大豆油、塩、  
こしょう(黒)、ブロッコリー  
**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、ローリエ粉、ケチャップ、砂糖、ウスターソース  
**大根サラダ:**22kcal  
にんじん、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、  
砂糖、大豆油、からし粉  
**揚げ大豆の甘辛:**84kcal  
大豆、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん

## 15日(水) 898kcal

**米粉パン:**366kcal  
**ポパイスープ:**55kcal  
ほうれん草、じゃがいも、大豆油、牛乳、塩、こしょう(白)、  
スイートコーンクリーム、ポタージュの素、固形コンソメ  
**白身魚のマスタードソース:**196kcal  
白身魚、たまねぎ、大豆油、マヨネーズ、マスタード、  
醤油(濃)、塩、酒、  
片栗粉、小麦粉、揚げ油、ぶなしめじ、ごまつな、こしょう(白)、  
固形コンソメ  
**ビーフン炒め:**78kcal  
ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、  
ピーマン、大豆油、醤油(淡)、ガラスープの素、  
こしょう(白)  
**カラフルピクルス:**24kcal  
カリフラワー、きゅうり、ピーマン(赤)、オリーブ油、  
塩、こしょう(白)、砂糖、米酢、醤油(淡)  
**れんこんチップス:**42kcal  
れんこん、揚げ油、小麦粉、唐揚げ粉

## 16日(木) 878kcal

**豚肉の野菜炒め:**190kcal  
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)  
**ちくわの磯辺揚げ:**112kcal  
竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油  
**ブロッコリーとコーンの和え物:**31kcal  
ブロッコリー、スイートコーンホール、  
砂糖、醤油(濃)、胡麻ドレッシング(小袋)  
**こんにゃくのみそ田楽:**12kcal  
こんにゃく、米みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、  
唐辛子、ごま、こねぎ菜

## 17日(金) 893kcal

**玉子丼(汁物):**100kcal  
卵、たまねぎ、ぶなしめじ、かまぼこ、  
大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節  
**とり天とさつまいもの天ぷら:**164kcal  
鶏肉、さつまいも、卵、小麦粉、揚げ油、塩、  
昆布茶  
**根菜金平:**33kcal  
れんこん、さやいんげん、こんにゃく、  
ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油  
**大根の酢の物:**17kcal  
わかめ、大根、醤油(淡)、米酢、砂糖  
**梅じゃこのふりかけ:**47kcal  
梅肉、ごま油、かえりじゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)

## 20日(月) 984kcal

**酢豚(汁物):**86kcal  
たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、  
しいたけ、大豆油、ガラスープの素、  
ケチャップ、砂糖、醤油(濃)、酒、米酢、片栗粉  
**酢豚(おかず):**211kcal  
豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油  
**チンゲン菜の炒め物:**66kcal  
チンゲンサイ、ベーコン、エリンギ、塩、  
こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素、大豆油  
**マカロニサラダ:**70kcal  
スパゲティ、きゅうり、スイートコーンホール、  
オリーブ油、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、  
醤油(淡)  
**昆布の佃煮:**19kcal  
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

## 21日(火) 775kcal

**麦ご飯:**392kcal  
**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  
**ごま辛子和え:**27kcal  
ごまつな、緑豆もやし、切干大根、ごま、  
砂糖、醤油(淡)、みりん、米酢、からし粉  
**ひじき煮:**33kcal  
ひじき、にんじん、グリーンピース、砂糖、  
醤油(濃)、大豆油、かつお節  
**かぼちゃのおかまぶし:**20kcal  
かぼちゃ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節

## 22日(火) 951kcal

**ポタージュ:**106kcal  
ベーコン、じゃがいも、ぶなしめじ、牛乳、パセリ、  
スイートコーンクリーム、  
ポタージュの素、こしょう(白)、  
クリームシチュールー  
**チキンバーガー:**216kcal  
チキンカツ、揚げ油、タルタルソース、キャベツ、塩  
**和風スパゲティ:**73kcal  
スパゲティ、塩、ハム、たまねぎ、ピーマン、  
大豆油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん  
**フラワーサラダ:**34kcal  
カリフラワー、ブロッコリー、ごま、砂糖、  
醤油(淡)、米酢  
**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

## 23日(木) 991kcal

**鯖の竜田揚げ:**254kcal  
鯖、しょうが、にんにく、醤油(淡・濃)、  
みりん、酒、片栗粉、揚げ油、キャベツ、  
スイートコーンホール、大豆油、塩、  
こしょう(白)  
**あんかけシューマイ:**163kcal  
シューマイ、揚げ油、たまねぎ、ピーマン、  
大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、片栗粉  
**もやしの酢の物:**23kcal  
緑豆もやし、きゅうり、えび、醤油(濃)、  
米酢、砂糖、ごま油  
**こんにゃくのピリ辛炒め:**17kcal  
こんにゃく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、  
唐辛子、かつお節

## 24日(金) 902kcal

**麦ご飯:**392kcal  
**豚肉のアンダレス:**254kcal  
豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、  
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、大豆油  
**ほねくと大根の煮つけ:**89kcal  
ほねく、大根、にんじん、かつお節、  
醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油  
**チンゲン菜のごま風味:**12kcal  
チンゲンサイ、ぶなしめじ、塩、こしょう(白)、  
かき油、ガラスープの素、ごま油  
**グレープフルーツ:**18kcal

## 27日(月) 925kcal

**玄米ご飯:**394kcal  
**みそ汁:**41kcal  
わかめ、油揚げ、葉ねぎ菜、米みそ(赤・白)、昆布、かつお節  
**野菜メンチカツ:**242kcal  
野菜メンチカツ、揚げ油、  
とんかつソース、さやいんげん、  
塩、こしょう(白)、スパゲティ、大豆油、  
ケチャップ、砂糖  
**ボン酢和え:**26kcal  
ごまつな、ほうれん草、  
スイートコーンホール、  
ボン酢、大豆油  
**高野豆腐の卵とじ:**71kcal  
高野豆腐、卵、にんじん、  
たまねぎ、砂糖、  
醤油(淡)、塩、みりん、  
かつお節  
**ひじきのふりかけ:**15kcal  
ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、ごま、かえりじゃこ

## 28日(火) 905kcal

**ブルゴギ:**215kcal  
牛肉、たまねぎ、根菜ねぎ菜、しょうが、  
にんにく、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ごま  
**ナムル:**24kcal  
ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、  
ごま油、砂糖、醤油(濃)  
**ポテトの海苔塩揚げ:**77kcal  
じゃがいも、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩  
**パプリカ炒め:**56kcal  
ピーマン(赤)、ピーマン、  
ベーコン、大豆油、  
塩、こしょう(白)、マヨネーズ、  
固形コンソメ

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・2月3日は「節分」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が、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ら、学校へ連絡をください。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。

2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	12/16(金) ~ 12/21(水)
振込期間	1/7(土) ~ 1/12(木)
自動払込日	1/12(木)

### 給食申込書(2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。