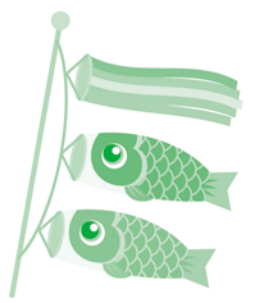




平成30年5月

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。
 ・5月1日は「こどもの日」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、マークのある日は、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。

1日(火) 975kcal

たけのこご飯:383kcal
 ごはん、たけのこ、にんじん、油揚げ、炊き込みご飯の素、醤油(淡)、みりん、酒、砂糖

豚肉のアーモンド揚げ:282kcal
 豚肉、アーモンド、卵、にんにく、塩、こしょう(白)、小麦粉、揚げ油、ブロッコリー

がんもどきと大根の煮つけ:106kcal
 がんもどき、大根、にんじん、砂糖、醤油(濃)、かつお節、みりん、大豆油

アスパラサラダ:51kcal
 アスパラガス、キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、スパゲティ、醤油(淡)、米酢、砂糖、ごま、オリーブ油

グレープフルーツ:18kcal

2日(水) 852kcal

鮭のチーズパン粉焼き:155kcal
 鮭、大豆油、塩、こしょう(白)、酒、牛乳、卵、小麦粉、パン粉、粉チーズ、キャベツ、醤油(淡)

ミートボール:126kcal
 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

ほうれん草のサラダ:28kcal
 ほうれん草、春菊、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、米酢

えのきと人参のサッパリ炒め:14kcal
 えのきたけ、にんじん、大豆油、醤油(淡)、砂糖、ゆず果汁

3日(木) 憲法記念日



4日(金) みどりの日



7日(月) 807kcal

豚肉のカレー炒め:142kcal
 豚肉、酒、大豆油、キャベツ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、カレー粉、固形コンソメ、塩、こしょう(白)

コロケ:105kcal
 コロケ、揚げ油、スパゲティ、ケチャップ、オリーブ油、ウスターソース

白菜と干しえびのお浸し:17kcal
 白菜、昆布、かつお節、塩、醤油(淡)、酒、みりん、えび

チンゲン菜のからし酢:11kcal
 チンゲンサイ、荳わかめ、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし

8日(火) 961kcal

牛肉とエリンギのパーベキューソース:246kcal
 牛肉、塩、こしょう(白)、たまねぎ、エリンギ、ピーマン(黄)、にんにく、大豆油、りんごピューレ、ケチャップ、醤油(濃)、ウスターソース、砂糖

野菜の炒め煮:70kcal
 白菜、ほうれん草、油揚げ、れんこん、にんじん、ごま油、大豆油、砂糖、醤油(淡)、みりん、ごま

ひじきとツナのダシ煮:67kcal
 ひじき、ツナ、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん、ごま、かつお節

梅じゃこのふりかけ:47kcal
 梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)

9日(水) 919kcal

ブラウンシチュー:140kcal
 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム、無塩バター、ビーフシチュールー、ホールトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ、デミグラスソース

白身魚のサクサク揚げ:190kcal
 白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、大豆油、砂糖、ベーキングパウダー、揚げ油、小松菜、ベーコン、醤油(濃)

マヨサラダ:56kcal
 キャベツ、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、にんじん、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)

小松菜としめじの炒め物:12kcal
 小松菜、ぶなしめじ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(濃)

ブロッコリーのごま煮:17kcal
 ブロッコリー、ごま、塩、みりん、醤油(淡)、砂糖

10日(木) 881kcal

肉団子の甘酢あん:210kcal
 ミートボール、揚げ油、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、醤油(濃)、中華スープの素、片栗粉

竹輪の香味揚げ:85kcal
 竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油、パセリ

中華炒め:35kcal
 豚肉、酒、キャベツ、にら、にんじん、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、中華スープの素

かんぴょうのナムル:20kcal
 かんぴょう、塩、葉ねぎ葉、醤油(濃)、ガラスープの素、ごま油、ラー油

11日(金) 887kcal

五目あんかけ:64kcal
 いか、豚肉、白菜、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、大豆油、中華スープの素、片栗粉、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)

パリパリそば:160kcal
 油揚げ焼きそば、うずら卵、中華スープの素、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

鯉の香味揚げ:92kcal
 鯉、片栗粉、揚げ油、醤油(淡)、砂糖、みりん、しょうが、トウバンジャン

レモンサラダ:21kcal
 緑豆もやし、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡)

ヨーバター:21kcal
 スイートコーンホール、無塩バター、塩、こしょう(白)、パセリ、醤油(濃)、大豆油

14日(月) 866kcal

玄米ご飯:394kcal

鶏肉の竜田あげ:225kcal
 鶏肉、片栗粉、醤油(濃)、しょうが、酒、揚げ油、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(黒)、固形コンソメ

切干大根の含め煮:77kcal
 切干大根、にんじん、しいたけ、さやいんげん、油揚げ、かつお節、砂糖、醤油(淡)

ほうれん草のしらす和え:18kcal
 ほうれん草、塩、ちりめんじゃこ、砂糖、醤油(濃)、米酢

みかん:14kcal

15日(火) 868kcal

豚ニラ炒め:167kcal
 豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、にら、たまねぎ、しいたけ、中華スープの素

フライドポテト:79kcal
 じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩

れんこんのマヨネーズ和え:75kcal
 れんこん、にんじん、大根、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖、マヨネーズ

きゅうりの酢の物:15kcal
 きゅうり、わかめ、砂糖、醤油(淡)、米酢、かつお節、昆布

16日(水) 797kcal

米粉パン:366kcal

鶏肉のトマトソース:126kcal
 鶏肉、塩、こしょう(白)、大豆油、ホールトマト、ケチャップ、ぶどう酒(赤)、砂糖、ブロッコリー

和風スパゲティ:74kcal
 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

フルーツ白玉:81kcal
 みかん、もも、パイン、白玉団子

キャベツのパターンコンソメ炒め:14kcal
 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

17日(木) 881kcal

麻婆春雨:93kcal
 豚肉、にんじん、しょうが、たけのこ、こねぎ菜、春雨、トウバンジャン、米みそ(赤)、醤油(濃)、酒、中華スープの素、ごま油、片栗粉

あんかけシューマイ:156kcal
 しゅうまい、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

豆とキャベツのサラダ:42kcal
 キャベツ、大豆、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま、ごま油

甘辛卵:46kcal
 うずら卵、醤油(濃)、みりん、酒、砂糖

18日(金) 924kcal

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

ポテト金平:87kcal
 じゃがいも、揚げ油、ごぼう、こんにゃく、大豆油、砂糖、醤油(淡)、とうがらし、ごま

パブリカサラダ:73kcal
 ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ

アスパラベーコン:27kcal
 アスパラガス、ベーコン、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、固形コンソメ

21日(月) 961kcal

麦ご飯:392kcal

ボークカレー: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、カレー粉、脱脂粉乳、ローリエ

キャベツメンチカツ:212kcal
 キャベツメンチカツ、揚げ油、とんかつソース、アスパラガス、塩、こしょう(白)、スパゲティ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡)

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

こんにゃくの金平:30kcal
 じゃこ、こんにゃく、にんじん、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

福神漬:16kcal

22日(火) 826kcal

白身魚のレモンソース:182kcal
 白身魚、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、たまねぎ、ピーマン(青・赤)、米酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

鶏肉のひじき煮:59kcal
 鶏肉、ひじき、さやいんげん、こんにゃく、酒、大豆油、砂糖、醤油(濃)

春雨の酢の物:35kcal
 春雨、きゅうり、にんじん、米酢、砂糖、醤油(淡)

パイン:17kcal

23日(水) 905kcal

ミートサンドパン:253kcal
 牛ひき肉、豚ひき肉、オリーブ油、たまねぎ、大豆、揚げ油、卵、ピューレ、パン粉、砂糖、塩、こしょう(白)、ソーセージ、キャベツ、カレー粉、固形コンソメ

野菜のツナタルソース:87kcal
 にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、ツナ、パセリ、塩、オリーブ油、砂糖、こしょう(白)、マヨネーズ

きゅうりと荳わかめのごま炒め:20kcal
 きゅうり、荳わかめ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、醤油(淡)、みりん

れんこんチップス:41kcal
 れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

24日(木) 920kcal

チキン南蛮:244kcal
 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、ブロッコリー、タルタルソース

厚揚げと小松菜の煮つけ:84kcal
 厚揚げ、小松菜、にんじん、かつお節、醤油(濃)、砂糖、塩

キャベツの塩昆布和え:14kcal
 キャベツ、塩昆布、醤油(淡)

アーモンドフィッシュ:48kcal
 アーモンド、じゃこ、大豆油、水あめ、みりん、醤油(濃)

25日(金) 913kcal

豚肉のしょうが焼き:176kcal
 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

焼きうどん:99kcal
 うどん、大豆油、竹輪、ピーマン、たまねぎ、とんかつソース、ウスターソース

三色炒めサラダ:46kcal
 にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、ごま、塩、大豆油、砂糖、醤油(淡)、米酢

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、醤油(淡)

28日(月) 900kcal

鶏肉の中華あんかけ:130kcal
 鶏肉、しょうが、酒、塩、こしょう(白)、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、大豆油、ガラスープの素、醤油(淡)、片栗粉

お好み揚げ:144kcal
 竹輪、さくらえび、たまねぎ、あおりのり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖

春野菜サラダ:72kcal
 キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう、砂糖、醤油(淡)、マヨネーズ

海苔の佃煮:19kcal
 かつお節、しいたけ、のり、砂糖、酒、みりん、醤油(濃)

29日(火) 899kcal

玉子丼:102kcal
 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、片栗粉

上海風焼きそば:138kcal
 中華めん、いか、むぎえび、キャベツ、緑豆もやし、にら、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油

竹輪の磯部揚げ:83kcal
 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油

ほうれん草の和え物:22kcal
 ほうれん草、小松菜、にんじん、ごま、砂糖、醤油(淡)

こんにゃくのピリ辛炒め:22kcal
 こんにゃく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、唐辛子、かつお節

30日(水) 894kcal

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

野菜炒め:50kcal
 豚肉、キャベツ、にんじん、しいたけ、緑豆もやし、ピーマン、大豆油、塩、こしょう(黒)、醤油(濃)、固形コンソメ

わかめサラダ:24kcal
 わかめ、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)

黄桃:17kcal

31日(木) 887kcal

鯖の竜田揚げ:260kcal
 鯖、しょうが、にんにく、(淡・濃)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)、スイートコーンホール

切干大根の煮物:43kcal
 切干大根、油揚げ、にんじん、酒、(淡)醤油、砂糖、かつお節、みりん

じゃがいものバター醤油煮:43kcal
 じゃがいも、(淡)醤油、有塩バター、固形コンソメ

きゅうりの梅おほか:9kcal
 きゅうり、大豆油、梅肉、みりん、(淡)醤油、かつお節

・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、学校行事等で給食のない日があります。
 ・学校行事等で申込方法欄にある申込期間・振込期間等が変更される場合、学校から連絡がありますので、その指示に従い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、左下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。

5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	4/10(火) ~ 4/12(木)
振込期間	4/17(火) ~ 4/19(木)
自動払込日	4/19(木)

給食申込票(5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。

平成30年5月アレルギー特定原材料一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料を表記

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くま	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンシューナツ	ゴマ
1 火	たけのご飯	●														●										
	豚肉のアーモンド揚げ	●		●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	がんもと大根の煮つけ	●															●									
	アスパラサラダ	●																								●
	グレープフルーツ																									
2 水	鮭のチーズパン粉焼き	●		●	●																					
	ミートボール	●			●								●				●	●	●				●			
	ほうれん草のサラダ	●																								
7 月	豚肉のカレー炒め	●			●												●	●	●							
	コロッケ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	●	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△
	白菜と干しえびのお浸し	●					●																			
8 火	豚肉のカレー炒め	●			●												●	●	●							
	コロッケ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	●	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△
	白菜と干しえびのお浸し	●					●																			
	チンゲン菜のからし酢	●																								●
9 水	牛肉とエリンギのバーベキューソース	●											●				●						●			
	野菜の炒め煮	●															●									●
	ひじきとツナのダシ煮	●															●									●
	梅じゃこのふりかけ	●															●									●
10 木	ブラウンシチュー	●			●												●	●	●							
	白身魚のサクサク揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	マヨネーズ	●		●																						
	小松菜としめじの炒め物	●																								
	ブロッコリーのごま煮	●																								●
11 金	肉団子の甘酢あん	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△
	竹輪の香味揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	中華炒め	●											●				●	●	●				●			
	かんぴょうのナムル	●																								●
14 月	五目あんかけ	●			●								●				●	●	●				●			●
	パリパリそば	●		●	●								●				●	●	●				●			
	鮭の香味揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	レモンサラダ	●																								
15 火	鶏肉の竜田あげ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	切干大根の含め煮	●																								
	ほうれん草のしらす和え	●																								
16 水	豚ニラ炒め	●			●								●				●	●	●				●			
	フライドポテト	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	れんこんのマヨネーズ和え	●			●																					
17 木	きゅうりの酢の物	●																								
	鶏肉のトマトソース																									
	和風スパゲティ	●																								
18 金	フルーツ白玉																									
	キャベツのバターコンソメ炒め	●			●																					
	麻婆春雨	●			●								●				●	●	●				●			●
21 月	あんかけシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	豆とキャベツのサラダ	●																								
	甘辛卵	●		●																						

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くま	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンシューナツ	ゴマ
18 金	鶏肉のごまザンギ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	ポテト金平	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	パプリカサラダ	●		●	●																					
	アスパラベーコン	●			●																					
21 月	ポークカレー	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	キャベツメンチカツ	●			●																					
	ブロッコリーサラダ	●																								
	こんにやくの金平	●																								
22 火	福神漬	●																								
	白身魚のレモンソース	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	鶏肉のひじき煮	●																								
23 水	春雨の酢の物	●																								
	バイン																									
	ミートサンドパン	●			●								●				●	●	●							
	野菜のツナタルソース	●			●																					
24 木	きゅうりと茎わかめのごま炒め	●																								
	れんこんチップス	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	チキン南蛮	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げと小松菜の煮つけ	●																								
25 金	キャベツの塩昆布和え	●																								
	アーモンドフィッシュ	●																								
	豚肉のしょうが焼き	●																								
	焼きうどん	●		●																						
28 月	三色炒めサラダ	●																								
	うずら卵のケチャップ和え	●		●																						
	鶏肉の中華あんかけ	●																								