



平成30年10月

和歌山市中学校給食献立表



1日(月)855kcal
ユーリンチー:193kcal
鶏肉、こねぎ菜、しょうが、塩、酒、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、米酢、砂糖、ブロッコリー、レモンオイル
ピーマンの炒め物:73kcal
ピーマン、緑豆もやし、しいたけ、ピーマン(赤)、玉ねぎ、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう(白)、

2日(火)754kcal
麦ご飯:392kcal
キャベツと肉団子の煮物:119kcal
肉団子、玉ねぎ、キャベツ、人参、ぶなしめじ、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、ぶどう酒(赤)
ごぼうとこんにやくの炒め物:69kcal
ごぼう、こんにやく、豚肉、大豆油、砂糖、米みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん
野菜のゆず風味:20kcal
白菜、切干大根、スイートコーンホール、ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖、小松菜
ひじきのふりかけ:15kcal
ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、ごま、じゃこ

3日(水)915kcal
鶏肉のカリッと揚げ:234kcal
鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(淡・濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、りんごピューレ、スイートコーンホール、大豆油、砂糖
ソーセージソテー:98kcal
ソーセージ、ほうれん草、ぶなしめじ、人参、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、有塩バター
コールスローサラダ: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)
れんこんチップス:32kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

4日(木)918kcal
ハヤシライス:161kcal
牛肉、人参、玉ねぎ、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
ほうれん草と卵のソテー:39kcal
ほうれん草、キャベツ、卵、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)
大根とわかめのサラダ:7kcal
大根、わかめ、塩、醤油(淡)、砂糖、米酢
みかん:14kcal

5日(金)932kcal
豚肉のしょうが焼き:201kcal
豚肉、玉ねぎ、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
揚げ餃子:127kcal
餃子、揚げ油
ごま辛子和え:30kcal
小松菜、緑豆もやし、切干大根、ごま、砂糖、醤油(淡)、みりん、米酢、からし
煮豆:44kcal
大豆、大根、こんにやく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん、かつお節

8日(月)体育の日
(No menu text)

9日(火)885kcal
麦ご飯:392kcal
そぼろ煮:183kcal
豚ひき肉、牛ひき肉、しょうが、大豆油、じゃがいも、人参、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)
ちくわの磯辺揚げ:112kcal
竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油
茎わかめの和え物:26kcal
茎わかめ、小松菜、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、塩、からし
ごまじゃこのふりかけ:34kcal
じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)、かつお節

10日(水)866kcal
和風きのこスパゲティ:163kcal
スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、ピーマン、醤油(淡)、昆布茶、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油
ブロッコリーのフリッター:36kcal
ブロッコリー、片栗粉、小麦粉、揚げ油、粉チーズ、塩、こしょう(白)
ミートボール:98kcal
ミートボール、玉ねぎ、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
揚げ大豆:63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

11日(木)780kcal
鮭の和風マリネ:177kcal
鮭、酒、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、ピーマン、米酢、醤油(淡)、こしょう(白)、大豆油、レモン果汁
昆布和え:38kcal
キャベツ、ツナ、塩昆布
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)
梅干しのはちみつ煮:21kcal
梅干し、はちみつ

12日(金)892kcal
豚肉のりんごソース焼き:144kcal
豚肉、大豆油、ぶどう酒(赤)、こしょう(白)、塩、デミグラスソース、りんごピューレ、ウスターソース、ケチャップ、片栗粉、ほうれん草、醤油(淡)、大豆油
切干大根の炒め物:123kcal
切干大根、人参、こんにやく、大豆油、油揚げ、かつお節、砂糖、醤油(濃)、みりん
野菜の胡麻ドレッシング:24kcal
キャベツ、スイートコーンホール、きゅうり、胡麻ドレッシング(小袋)
あずき粟:69kcal
粟、小豆、砂糖、塩

15日(月)899kcal
麦ご飯:392kcal
カレーライス:109kcal
豚肉、しょうが、にんにく、塩、ローリエ、こしょう(白)、大豆油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、固形コンソメ、カレーパウダー、脱脂粉乳
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:50kcal
もも、みかん、りんご、パイナップル
キャベツの酢の物:21kcal
キャベツ、きゅうり、ひじき、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油
福神漬:16kcal

16日(火)863kcal
豚肉の甘醤油がけ:198kcal
豚肉、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、しょうが、こねぎ菜、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、醤油(淡)、かつお節、白菜、人参、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:30kcal
切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、昆布、米酢
じゃこの金平:24kcal
じゃこ、こんにやく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん

17日(水)964kcal
エビバーガー:279kcal
えびカツレット、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、大豆油、固形コンソメ、ケチャップ、塩、ブロッコリー、タルタルソース、プロセスチーズ
ジャーマンポテト:88kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油
パブリカサラダ:70kcal
ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ
いんげんのごま和え:21kcal
さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

18日(木)868kcal
粟ごはん:384kcal
米、粟、塩
サラダうどん:93kcal
細うどん、わかめ、スイートコーンホール、きゅうり、ごま、めんつゆ
さんまのかば焼き:126kcal
さんま、酒、醤油(濃)、砂糖
かき揚げ:117kcal
竹輪、まいたけ、さつまいも、小麦粉、天ぷら粉、揚げ油、塩
大根の梅和え:11kcal
大根、みずな、梅肉、砂糖、醤油(淡)、かつお節

19日(金)830kcal
酢豚:207kcal
豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、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、米酢
かぼちゃの煮物:30kcal
かぼちゃ、さやいんげん、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節
チンゲン菜とベーコンの炒め物:44kcal
チンゲンサイ、ベーコン、えのきたけ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素、大豆油
パイナップル:17kcal

22日(月)908kcal
玄米ご飯:394kcal
ハンバーグのトマトソース:172kcal
ハンバーグ、ホールトマト、ピューレ、ケチャップ、とんかつソース、砂糖、醤油(淡)、酒、固形コンソメ、片栗粉、大豆油、玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう(白)
ポテトの海苔塩揚げ:125kcal
じゃがいも、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩
大根サラダ:24kcal
人参、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし
うずら卵のいり煮:54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

23日(火)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、玉ねぎ、しいたけ、人参、トウバンジャン、米みそ(赤)、砂糖、ケチャップ、ごま油、カシューナッツフライ
あんかけシューマイ:179kcal
シューマイ、揚げ油、ぶなしめじ、大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、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、醤油(淡)
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、醤油(濃)、昆布

24日(水)943kcal
ブラウンシチュー:140kcal
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、無塩バター、ピーマン、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
キャベツメンチカツ:210kcal
キャベツメンチカツ、揚げ油、醤油(淡)、大豆油、とんかつソース、スパゲティ、ケチャップ
フルーツポンチ:37kcal
みかん、もも、パイナップル、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、醤油(淡)、米酢
ほうれん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、醤油(淡)、ラー油

25日(木)831kcal
麦ご飯:392kcal
白身魚のきのこソース:172kcal
白身魚、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ぶなしめじ、えのきたけ、小松菜、砂糖、醤油(淡)、ピューレ、ケチャップ
里芋の煮物:80kcal
里芋、厚揚げ、人参、砂糖、醤油(淡)、みりん、かつお節、片栗粉
海藻サラダ:8kcal
きゅうり、海藻ミックス、米酢、醤油(淡)、砂糖
きんぴらごぼう:41kcal
ごぼう、油揚げ、しいたけ、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油

26日(金)897kcal
鶏唐揚げの梅和え:256kcal
鶏肉、塩、片栗粉、こしょう(白)、酒、揚げ油、梅、ごま、醤油(淡)、みりん、砂糖、ブロッコリー
野菜炒め:41kcal
豚肉、キャベツ、人参、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
ひじき豆:50kcal
ひじき、大豆、油揚げ、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節
りんご:17kcal

29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、人参、たけのこ、米みそ(赤)、砂糖、酒、醤油(濃)、トウバンジャン
えびチリソース:179kcal
えびフリッター、玉ねぎ、揚げ油、チリソース、ケチャップ、砂糖
小松菜のゴマ和え:40kcal
切干大根、砂糖、みりん、醤油(淡)、かつお節、小松菜、ごま
黄桃:17kcal

30日(火)896kcal
タンダリーチキン: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、人参、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、塩、醤油(淡)、塩昆布
いり卵の花:55kcal
おから、油揚げ、しいたけ、こねぎ菜、砂糖、醤油(淡)、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、大豆

31日(水)812kcal
ポークチャップ:131kcal
豚肉、大豆油、玉ねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、マッシュルーム、ぶどう酒(赤)、ケチャップ、ウスターソース、こしょう(白)、デミグラスソース
じゃこと野菜のかきあげ:141kcal
じゃがいも、ごぼう、人参、さやいんげん、ちりめんじゃこ、小麦粉、片栗粉、揚げ油
グリーンサラダ:17kcal
キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング
パイナップル:17kcal

- 毎週水曜日はパンの日となっています。
10月18日は「実りの秋」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上、お子さんの給食申込みの可否を判断してください。
給食申込み者等の個人情報は、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、左下の給食申込書を学級担任に渡してください。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。

Table with 2 columns: 申込期間, 振込期間, 自動払込日. 10月分の給食申込期間、振込期間および自動払込日

給食申込票(10月分) form with fields for 中学校名, 学年, 組, 出席番号, 生徒氏名.

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。

