

平成30年11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。
- ・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) 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、醤油(淡)

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、玉ねぎ、砂糖、醤油(濃)、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、醤油(濃)

こんにやくの金平:23kcal
 こんにやく、人参、ピーマン、竹の子、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

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) 905kcal

みそ汁:41kcal
 木綿豆腐、葉ねぎ、米みそ(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、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、人参、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

5日(月) 789kcal

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、竹の子、しいたけ、中華スープの素

竹輪の南部揚げ:83kcal
 竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油

さわやか和え:24kcal
 キャベツ、白菜、人参、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
 じゃこ、ピーマン、こんにやく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)

6日(火) 941kcal

玄米ご飯:394kcal

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

イカリング野菜添え:174kcal
 イカ、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、醤油(淡)

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

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

みかん:14kcal

7日(水) 884kcal

チキンソテーマトソース:233kcal
 鶏肉、玉ねぎ、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、醤油(淡)

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

8日(木) 822kcal

鮭の南蛮漬け:197kcal
 鮭、酒、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ

れんごんの炊き合わせ: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、醤油(淡)、酒

ひじきのソテー:25kcal
 ひじき、人参、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)、醤油(淡)

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

9日(金) 822kcal

麦ご飯:392kcal

麻婆豆腐:175kcal
 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、大豆油、米みそ(赤)、トウバンジャン、中華スープの素、酒、醤油(濃)、片栗粉

竹輪の磯辺揚げ: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、人参、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

12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、玉ねぎ、しょうが、醤油(濃)、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、人参、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし粉

りんご:17kcal

13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、醤油(濃)、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、人参、ピーマン、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、米酢

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

14日(水) 860kcal

ぶどうパン:367kcal

イタリアンスパゲティ:168kcal
 スパゲティ、ウインナー、大豆油、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、ビューレー、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

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、醤油(淡)、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、醤油(淡)

15日(木) 970kcal

ツナ玉丼(汁物):198kcal
 ツナ、しょうが、砂糖、醤油(淡)、酒、玉ねぎ、グリーンピース、卵、塩、かつお節

お好み揚げ:183kcal
 竹輪、さくらえび、キャベツ、人参、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:27kcal
 ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、醤油(淡)

わかめの酢の物:14kcal
 わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

パイン:17kcal

16日(金) 835kcal

鯨の竜田揚げ:181kcal
 鯨、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、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、玉ねぎ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん

紅葉サラダ:56kcal
 人参、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、まいたけ、無塩バター、かき油、こしょう(黒)、オリーブ油

19日(月) 922kcal

プルコギ:233kcal
 牛肉、玉ねぎ、根ねぎ、しょうが、にんにく、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ごま

れんこんサラダ:70kcal
 れんこん、きゅうり、ひじき、人参、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩

小松菜のソテー:26kcal
 小松菜、スイートコーンホール、人参、こしょう(白)、大豆油、無塩バター、醤油(濃・淡)

大豆の青海苔揚げ:60kcal
 大豆、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩

20日(火) 827kcal

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、醤油(淡)、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、人参、ボン酢、しらす干し、大豆油

黄桃:17kcal

21日(水) 971kcal

クリームシチュー:139kcal
 鶏肉、じゃがいも、人参、ぶなしめじ、クリームシチュー、牛乳、大豆油

豚肉のケチャップソテー:152kcal
 豚肉、ぶどう酒(赤)、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、大豆油、塩、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース

ジャージャー麺:136kcal
 中華めん、ごま油、豚ひき肉、こねぎ、しょうが、竹の子、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:25kcal
 水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉、ごま

ほうれん草のバターコンソメ炒め:12kcal
 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

22日(木) 853kcal

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、醤油(濃)、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、醤油(淡)、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、醤油(濃)、みりん、かつお節

さつまいものレモン煮:35kcal
 さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁

23日(金) 勤労感謝の日



26日(月) 877kcal

肉団子の甘酢あん(汁物):54kcal
 玉ねぎ、ピーマン(青・赤)、竹の子、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

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
 マカロニ、人参、さやいんげん、キャベツ、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、にんにく、鷹の爪

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、じゃこ、ごま、砂糖

27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、昆布、醤油(淡)、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、人参、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)

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

28日(水) 905kcal

鶏肉のカリッと揚げ:231kcal
 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、にんにく、玉ねぎ、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)

フラワーサラダ:27kcal
 カリフラワー、ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、米酢

れんこんチップス:32kcal
 れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

29日(木) 832kcal

白身魚のマスタードソース:196kcal
 白身魚、玉ねぎ、大豆油、マヨネーズ、マスタード、醤油(淡)、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ぶなしめじ、小松菜、こしょう(白)、固形コンソメ

鶏肉と大豆のトマト煮:66kcal
 鶏肉、大豆、人参、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:20kcal
 キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、胡麻ドレッシング

昆布の佃煮:19kcal
 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

30日(金) 997kcal

豚丼(汁物):119kcal
 豚肉、玉ねぎ、人参、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節

野菜メンチカツ:243kcal
 野菜メンチカツ、揚げ油、とんかつソース、アスパラガス、無塩バター、塩、こしょう(白)、スパゲティ、ぶなしめじ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡)

春雨の和え物:31kcal
 春雨、小松菜、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま

わかめの酢の物: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)

ブロッコリーのツナマヨ和え:49kcal
 ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

注意事項 給食費を返金できない場合 申込方法

●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。

・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

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。

11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	9/26(水)～10/1(月)
振込期間	10/11(木)～10/17(水)
自動払込日	10/17(水)

給食申込票(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。

