



平成30年12月

# 和歌山市中学校給食献立表



**3日(月)840kcal**

**すき焼き:**199kcal  
玉ねぎ、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

**昆布の佃煮:**19kcal  
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

**4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、ニラ、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、玉ねぎ、こねぎ菜、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、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  
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)

**5日(水)998kcal**

**コーンポタージュ:**70kcal  
ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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)

**ペペロンチーノ:**175kcal  
スパゲティ、ベーコン、キャベツ、醤油(淡)、にんにく、塩、こしょう(黒)、オリーブ油、ぶどう酒(白)、たかのつめ

**カリフラワーのトマト煮:**26kcal  
カリフラワー、にんにく、人参、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

**パイン:**17kcal

**6日(木)845kcal**

**白身魚のごま味噌だれ:**191kcal  
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、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、人参、たけのこ、玉ねぎ、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

**7日(金)888kcal**

**すまし汁:**9kcal  
白菜、三つ葉、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)

**そばろ丼:**197kcal  
鶏ひき肉、しらたき、人参、さやいんげん、しょうが、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん、酒、卵、塩

**きのこのかきあげ:**97kcal  
まいたけ、いか、玉ねぎ、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)

**10日(月)986kcal**

**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、玉ねぎ、人参、固形コンソメ、カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ

**とんかつ:**197kcal  
豚肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、パン粉、揚げ油、とんかつソース、スパゲティ、ケチャップ、こしょう(黒)

**フルーツ白玉:**81kcal  
みかん、もも、パイン、白玉団子

**はりはり和え:**26kcal  
小松菜、切干大根、人参、昆布、米酢、砂糖、醤油(淡)、塩

**キャベツのマリネ:**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)

**11日(火)871kcal**

**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

**鶏肉と大豆の煮物:**100kcal  
鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、みりん、砂糖

**野菜サラダ:**50kcal  
キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、スイートコーンホール

**カリカリゴボウ:**41kcal  
ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

**12日(水)920kcal**

**米粉パン:**366kcal

**コンソメスープ:**15kcal  
玉ねぎ、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:**220kcal  
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)、マヨネーズ、スイートコーンホール、人参、きゅうり、砂糖

**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

**13日(木)906kcal**

**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、人参、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:**150kcal  
中華めん、ごま油、豚ひき肉、こねぎ菜、しょうが、たけのこ、しいたけ、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

**大根サラダ:**28kcal  
水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、ごま、砂糖、大豆油、からし

**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、塩、固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、オリーブ油

**14日(金)884kcal**

**玄米ご飯:**394kcal

**オニオンスープ:**13kcal  
玉ねぎ、人参、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

**マッシュパンブキン:**67kcal  
かぼちゃ、ベーコン、玉ねぎ、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)

**17日(月)985kcal**

**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、人参、緑豆もやし、ニラ、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油

**ブロッコリーとカリフラワーのツナマヨ:**95kcal  
ブロッコリー、カリフラワー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

**白菜の甘酢:**16kcal  
白菜、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)

**18日(火)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、ニラ、しょうが、にんにく、大豆油、トウバンジャン、酒、醤油(濃)、みそ(赤)、片栗粉、中華スープの素

**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

**19日(水)912kcal**

**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

**鶏肉のからあげ:**170kcal  
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、カットコーン、塩

**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、塩、マヨネーズ、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)、こしょう(白)

**れんこんチップス:**32kcal  
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

**20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、大豆油、固形コンソメ、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:

**みかん:**14kcal

**21日(金)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、切干大根、小松菜、人参、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

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・12月12日は「クリスマス」、21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。



### 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、中学校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。

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く必要があります。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。

### 給食申込票(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な事項を記入し、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	10/26(金)～10/31(水)
振込期間	11/9(金)～11/14(水)
自動払込日	11/14(水)

# 平成30年12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	オレング	キウイフルーツ	牛肉	くま	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンユーナツ	ゴマ	
3月	すき焼き	●											●			●										
	ほうれん草と油揚げの炒めもの	●				●										●										
	パプリカサラダ	●		●	●												●	●				●			●	
	昆布の佃煮	●															●								●	
4月	豚ニラ炒め	●		●									●			●	●	●				●				
	あげたま煮	●		●												●										
	さわやか和え	●														●										
	ちりめんこんにゃく	●														●									●	
5月	コーンポタージュ	●			●											●	●									
	鶏肉のエスニック揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ペペロンチーノ	●														●	●									
	カリフラワーのトマト煮																					●				
6月	白身魚のゴマ味噌だれ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	厚揚げチャンプルー	●														●									●	
	白菜のお浸し	●														●										
	うずら卵のいり煮	●	●													●										
7月	すまし汁	●														●	●									
	そばろ丼	●	●													●	●									
	きのこのかきあげ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	粉ふき芋																									
10月	小松菜の中華和え	●		●	●								●			●	●	●				●				
	ポークカレー	●		●												●	●	●			●	●	●	●	●	
	とんかつ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	フルーツ白玉															●										
11月	はりはり和え	●														●										
	きゃべつのマリネ	●														●										
	白身魚のバーベキューソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	鶏肉と大豆の煮物	●														●	●									
12月	野菜サラダ	●	●													●					●					
	カリカリゴボウ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	コンソメスープ	●		●												●	●									
	ローストチキン	●										●				●	●									
12月	ポテトサラダ	●	●													●	●				●					
	ブロッコリーのきのこクリームソース	●		●												●	●	●								
12月	マンゴープリン			●												●										

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	オレング	キウイフルーツ	牛肉	くま	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンユーナツ	ゴマ	
13月	豚肉のマスタードソース	●		●	●											●	●				●					
	ジャージャー麺	●														●	●	●							●	
	大根サラダ	●														●									●	
	ほうれん草のバターコンソメ炒め	●			●												●	●								
14月	オニオンスープ	●		●												●	●									
	鶏肉のアンダレス	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	ブロッコリーサラダ	●														●									●	
	マッシュパンプキン	●		●	●											●	●	●				●				
17月	フライビーンズ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	鯖の生姜しょうゆ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	上海風焼きそば	●		●	●								●			●	●	●				●				
	ブロッコリーとカリフラワーのツナマヨ	●		●												●						●			●	
18月	白菜の甘酢	●														●									●	
	麻婆豆腐	●		●									●			●	●	●				●				
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	ひじきの炒り煮	●														●										
19月	ほうれん草のおかか和え	●														●										
	白菜スープ	●		●									●			●	●	●				●			●	
	鶏肉のからあげ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	ソーセージソテー	●		●												●	●									
20月	コールスローサラダ	●		●												●						●				
	れんこんチップス	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	ハヤシライス	●		●									●			●	●	●				●				
	白身魚のサクサク揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
21月	ほうれん草と卵のソテー	●		●												●										
	大根とわかめのサラダ	●														●										
	みかん																									
	豚肉の唐揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
21月	平天とこんにゃくの炒め煮	●														●									●	
	野菜のゆず風味	●														●										
21月	かぼちゃのだし煮	●														●										

## ～ 中学校給食摂取基準 ～

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
基準値	830	13～20	20～30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満

## 今月の一口メモ…

12月はクリスマスや大晦日など楽しい行事がたくさんあります。また、気候はますます寒さが厳しくなり、朝起きるのがつらくなります。風邪をひかないために「栄養」と「休養」をしっかりとり、食事は栄養バランスを考えて3食しっかりと、夜はお風呂で体をあたためて早く寝るようにしましょう。

今年12月22日が冬至です。冬至は日本のある北半球で太陽高度がもっとも低く、昼の長さが1番短く、夜の長さが1番長い日となります。地域によって異なりますが、「ん」のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじんなど)を食べることにより、「運を呼び込む」といわれています。また、ゆず湯に入る習慣もあります。給食でも21日が冬至の献立ですので、冬を肌で感じるだけでなく、食事で季節感を味わってください。

## ～ 今月の行事食 ～

今月の献立は温かい汁物の回数が増え、スプーンを使用する日が多くなります。パンの日にはコーンポタージュや白菜スープなど温かい汁物が毎週あり、パンと一緒に食べて体を温めてください。また、10日のポークカレーは温かい状態で汁物の容器に入れて提供しますので、ご飯と一緒に食べてください。また、7日のそばろ丼は具を温かいご飯にのせましょう。

今月の変わりパンは12日で、米粉パンが登場し、先取りの「クリスマス」の献立になっています。オニオンスープにローストチキン、クリスマスの色をイメージしたポテトサラダやブロッコリーのクリームソースがメニューです。今年もあと少し、おいしい給食を食べてください。



- ・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。
- ・特定原材料の含む食品を使用した際には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器類等は、業者の生産ラインと同一です。同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には全ての特定原材料の項目に△をつけています。

### ■自動払込の申請について