



平成31年1月 和歌山市中学校給食献立表



7日(月)932kcal

チキンカレー:91kcal
鶏肉、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

チーズハンバーグ:222kcal
ハンバーグ、玉ねぎ、デミグラスソース、とんかつソース、ケチャップ、砂糖、ホールトマト、固形コンソメ、無塩バター、プロセスチーズ、スパゲティ、塩、こしょう(黒)、バジル

グリーンサラダ:24kcal
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、胡麻ドレッシング、醤油(濃)

りんごのコンポート:45kcal
りんご、砂糖、はちみつ

福神漬:16kcal

8日(火)990kcal

お雑煮:57kcal
白玉団子、大根、里いも、人参、米みそ(白・赤)、かつお節

ぶりの照り焼き:222kcal
ぶり、大豆油、酒、醤油(濃)、砂糖、みりん、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(白)

紅白なます:25kcal
カブ、大根、金時人参、砂糖、米酢、塩、醤油(淡)

栗きんとん:105kcal
栗、さつまいも、砂糖、みりん、塩

黒豆:50kcal

9日(水)899kcal

ミートサンドパン:253kcal
牛ひき肉、豚ひき肉、オリーブ油、玉ねぎ、大豆、ケチャップ、ビューレー、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

ハムポテト:102kcal
スイートコーンホール、ハム、じゃがいも、大豆油、塩、こしょう(黒)、マヨネーズ

カリフラワーのピクルス:17kcal
カリフラワー、砂糖、ぶどう酒(白)、米酢、塩

ほうれん草のバターコンソメ炒め:21kcal
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

10日(木)858kcal

ユーリンチー:193kcal
鶏肉、こねぎ葉、しょうが、塩、酒、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、米酢、砂糖、緑豆もやし、レモンオイル

茹で野菜のごまソースかけ:64kcal
キャベツ、ごぼう、人参、ごま、塩、米みそ(白)、酒、マヨネーズ

小松菜の和え物:21kcal
小松菜、えのきたけ、砂糖、米酢、醤油(淡・濃)、ごま油、みりん、酒

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)

11日(金)871kcal

豚肉のみそだれ:258kcal
豚肉、酒、片栗粉、揚げ油、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、米みそ(赤)、ごま、ブロッコリー、塩

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)

つきこんにやくの金平:24kcal
こんにやく、人参、いんげん豆、唐辛子、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

パイン:17kcal

14日(月)成人の日

15日(火)808kcal

白身魚の甘酢あん:126kcal
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、椎茸、ピーマン(赤)、たけのこ、大豆油、砂糖、ケチャップ、中華スープの素、米酢、醤油(濃)

切干大根の煮物:55kcal
切干大根、油揚げ、人参、酒、醤油(淡)、砂糖、かつお節、みりん

ジャーマンポテト:80kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油

いんげんのゴマ和え:21kcal
いんげん豆、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

16日(水)892kcal

洋風スープ:25kcal
ほうれん草、じゃがいも、塩、醤油(淡)、こしょう(白)、固形コンソメ

スパイシーチキン:180kcal
鶏肉、ぶどう酒(白)、カレー粉、揚げ油、にんにく、小麦粉、唐揚げ粉、緑豆もやし、ブロッコリー、バターオイル

塩焼きそば:128kcal
中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、大豆油、砂糖、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素、中華スープの素、しめじ、ごま

かぼちゃのコンソメ煮:19kcal
かぼちゃ、固形コンソメ、無塩バター、砂糖

17日(木)976kcal

肉じゃが:183kcal
牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにやく、いんげん豆、塩、かつお節、昆布、みりん、酒、大豆油、砂糖、醤油(淡)

揚げシューマイ:173kcal
シューマイ、揚げ油、小麦粉

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

甘辛ごぼう:61kcal
ごぼう、ごま、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)、みりん

18日(金)845kcal

玄米ご飯:394kcal

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

豚キムチ:121kcal
豚肉、にんにく、しょうが、大豆油、キャベツ、キムチ、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油(濃)、トウバンジャン

厚揚げと小松菜の煮つけ:90kcal
厚揚げ、小松菜、砂糖、醤油(濃)、かつお節、塩

れんごんの素揚げ:38kcal
れんこん、揚げ油、塩、昆布茶

うずら卵のいり煮:54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

21日(月)885kcal

麦ご飯:392kcal

チキン南蛮:250kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、キャベツ、ブロッコリー、タルタルソース

大根のそぼろあんかけ:59kcal
豚ひき肉、大根、しょうが、椎茸、大豆油、砂糖、酒、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、片栗粉

ごぼうとこんにやくの炒め物:34kcal
ごぼう、こんにやく、こねぎ葉、大豆油、米みそ(赤)、トウバンジャン、酒、砂糖、みりん

もやしナムル:13kcal
もやし、人参、ごま油、米酢、砂糖、醤油(濃)

22日(火)823kcal

すまし汁:7kcal
わかめ、三つ葉、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)

豚肉の甘醤油炒め:164kcal
豚肉、片栗粉、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、しょうが、こねぎ葉、大豆油、玉ねぎ、ピーマン、緑豆もやし、しめじ

竹輪の南部揚げ:83kcal
竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油

三色ひたし:20kcal
人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節

黄桃:17kcal

23日(水)969kcal

パインパン:372kcal

グラタン風海の幸:133kcal
いか、むきえび、酒、マカロニ、エリンギ、根深ねぎ葉、粉チーズ、大豆油、塩、こしょう(白)、有塩バター、牛乳、パセリ、固形コンソメ、ペシャメルソース

牛肉とカブのマスタードソテー:199kcal
牛肉、塩、こしょう(白)、カブ、人参、マスタード、ぶどう酒(白)、固形コンソメ、有塩バター

ブロッコリーサラダ:35kcal
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

さつまいものレモン煮:51kcal
さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁

れんこんチップス:41kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

24日(木)929kcal

鶏肉の梅酢揚げ:274kcal
鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、小松菜、大豆油、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、カットコーン

杏仁フルーツ:42kcal
もも、パイン、杏仁豆腐、みかん

野菜の炒め煮:55kcal
白菜、ほうれん草、油揚げ、れんこん、人参、ごま油、大豆油、砂糖、醤油(淡)、みりん

ごまじゃこ炒め:22kcal
キャベツ、じゃこ、醤油(淡)、みりん、酒、ごま油、ごま

25日(金)868kcal

のっぺい汁:21kcal
里いも、しめじ、葉ねぎ葉、醤油(淡)、片栗粉、昆布、かつお節

鯨の竜田揚げ:191kcal
鯨肉、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)

高野豆腐の卵とじ:91kcal
高野豆腐、卵、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油(淡)、塩、みりん、かつお節

磯香和え:17kcal
白菜、ほうれん草、砂糖、醤油(淡)、きざみり

いんげん豆のごま煮:17kcal
いんげん豆、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、かつお節

28日(月)862kcal

五目あんかけ:64kcal
いか、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、片栗粉、たけのこ、椎茸、しょうが、大豆油、中華スープの素、醤油(淡・濃)、砂糖、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)、

パリパリそば:160kcal
中華スナックめん、うずら卵、塩、中華スープの素、醤油(淡)、こしょう(白)

ほねくの磯辺揚げ:83kcal
ほねく、あおのり、小麦粉、揚げ油、エリンギ、キャベツ、オリーブ油、ガラスープの素、塩、こしょう(黒)

梅サラダ:12kcal
緑豆もやし、小松菜、梅肉、砂糖、醤油(淡)

みかん:14kcal

29日(火)939kcal

さばのトマトソース:283kcal
さば、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、しょうが、根深ねぎ葉、オリーブ油、醤油(濃・淡)、砂糖、ケチャップ、固形コンソメ、ほうれん草、有塩バター、大豆油

ポテトサラダ:77kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、きゅうり、人参、砂糖、マヨネーズ、

カラフルピクルス:22kcal
カリフラワー、ピーマン(黄・赤)、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)

コーンバター:24kcal
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

30日(水)886kcal

豚肉のスパイシー揚げ:193kcal
豚肉、片栗粉、揚げ油、にんにく、塩、しょうが、こしょう(白)、カレー粉、酒、醤油(濃)、ブロッコリー、レモンオイル

いかとほうれん草のペロンチーノ:95kcal
いか、ほうれん草、スパゲティ、塩、オリーブ油、にんにく、唐辛子、醤油(淡)、ガラスープの素

れんごんのマヨネーズ和え:65kcal
れんこん、スイートコーンホール、キャベツ、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖、マヨネーズ

竹輪のピリ辛:27kcal
竹輪、大豆油、砂糖、醤油(淡)、ラー油、トウバンジャン

31日(木)944kcal

ハヤシライス:161kcal
牛肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ハヤシルー、ホールトマト、ローリエ、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)

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

コールスローサラダ:35kcal
キャベツ、人参、マヨネーズ、醤油(淡)、レモン果汁、塩、こしょう(白)、砂糖、

粉ふき芋:27kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)

グレープフルーツ:18kcal

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・1月8日は「お正月」の献立、24～30日は「全国学校給食週間」です。
- ・給食日には、おしほ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、おしほ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。

1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	11/22(木)～11/29(木)
振込期間	12/8(土)～12/13(木)
自動払込日	12/13(木)

給食申込票(1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31年1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	いか	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
7月	チキンカレー	●			●												●	●	●			●	●	●	●	
	チーズハンバーグ	●			●									●			●	●	●				●	●	●	
	グリーンサラダ	●		●													●	●	●				●	●	●	
	りんごのコンポート																						●			
	福神漬	●																●								
8月	お雑煮																●									
	ぶりの照り焼き	●															●									
	紅白なます	●															●									
	栗きんとん																									
	黒豆	●															●									
9月	ミートサンドパン	●			●									●			●	●	●							
	ハムポテト			●													●	●	●							
	カリフラワーのピクルス																●	●	●							
	ホウレン草のバターコンソメ炒め	●			●												●	●								
10月	ユーリンチー	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	茹で野菜のごまソースかけ			●													●	●	●						●	
	こまつなの和え物	●															●	●	●						●	
	アーモンドフィッシュ	●															●	●	●						●	
11月	豚肉のみそだれ	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草と卵のソテー	●		●													●	●	●						●	
	つきこんにやくの金平	●															●	●	●						●	
	パイン																									
15月	白身魚の甘酢あん	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	切干大根の煮物	●															●	●	●						●	
	ジャーマンポテト	●															●	●	●						●	
	いんげんのゴマ和え	●															●	●	●						●	
16月	洋風スープ	●			●												●	●	●						●	
	スパイシーチキン	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	塩焼きそば	●			●												●	●	●						●	
	しめじ和え	●															●	●	●						●	
17月	肉じゃが	●												●			●	●	●						●	
	揚げシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草のサラダ	●															●	●	●						●	
	甘辛ごぼう	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
18月	わかめスープ	●			●									●			●	●	●				●		●	
	豚キムチ	●					●	●									●	●	●						●	
	厚揚げと小松菜の煮つけ	●															●	●	●						●	
	れんこんの素揚げ	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
うずら卵のいり煮	●	●														●	●	●						●		

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いか	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
21月	チキン南蛮	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	大根のそぼろあんかけ	●															●	●	●							
	ごぼうとこんにやくの炒め物																●	●	●							
	もやしナムル	●															●	●	●							●
22月	すまし汁	●															●	●	●							
	豚肉の甘醤油炒め	●															●	●	●							
	竹輪の南部揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	三色ひたし	●															●	●	●							
23月	グラタン風海の幸	●			●	●											●	●	●							
	牛肉とカブのマスタードソーテー	●												●			●	●	●							
	ブロッコリーサラダ	●															●	●	●							
	さつまいものレモン煮																									
24月	れんこんチップス	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	鶏肉の梅酢揚げ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	杏仁フルーツ					●																				
	野菜の炒め煮	●															●	●	●							●
25月	ごまじゃこ炒め	●															●	●	●							●
	のっぺい汁	●															●	●	●							
	鯨の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	高野豆腐の卵とじ	●		●													●	●	●							
28月	磯香和え	●															●	●	●							
	いんげん豆のごま煮	●															●	●	●							●
	五目あんかけ	●			●										●		●	●	●					●	●	
	バリバリそば	●	●	●											●		●	●	●					●	●	
29月	ほねくの磯辺揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	梅サラダ	●															●	●	●							
	みかん																									
	さばのトマトソース	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
30月	ポテトサラダ	●		●													●	●	●				●			
	カラフルピクルス	●															●	●	●							
	コーンバター	●			●												●	●	●							
	豚肉のスパイシー揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
31月	いかとほうれん草のペペロンチーノ	●															●	●	●							
	れんこんのマヨネーズ和え	●																								