



平成31年2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。
- ・2月1日は「節分」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(金) 875kcal

麦ご飯: 392kcal
 麩のすまし汁: 19kcal
 麩、しいたけ、ほうれん草、かつお節、昆布、醤油(淡)、みりん

そばろ煮: 167kcal
 豚ひき肉、牛ひき肉、しょうが、大豆油、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)

いわしフライ: 112kcal
 いわしフライ、揚げ油、塩

昆布和え: 9kcal
 チンゲンサイ、白菜、醤油(淡)、みりん、塩昆布

煮豆: 37kcal
 大豆、大豆、こんにやく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん

4日(月) 952kcal

玄米ご飯: 394kcal
 みそ汁: 41kcal
 わかめ、油揚げ、葉ねぎ、米みそ(赤・白)、昆布、かつお節

野菜メンチカツ: 268kcal
 野菜メンチカツ、揚げ油、とんかつソース、スパゲティ、ぶなしめじ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡)

ポン酢和え: 26kcal
 こまつな、ほうれん草、スイートコーンホール、ポン酢、大豆油

高野豆腐の卵とじ: 71kcal
 高野豆腐、卵、にんじん、たまねぎ、砂糖、醤油(淡)、塩、みりん、かつお節

ひじきのふりかけ: 15kcal
 ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、ごま、かえりじゃこ

5日(火) 902kcal

麦ご飯: 392kcal

豚肉のアンダレス: 254kcal
 豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、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、大豆油

ほねくと大根の煮つけ: 89kcal
 ほねく、大根、にんじん、かつお節、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油

チンゲン菜のごま風味: 12kcal
 チンゲンサイ、ぶなしめじ、塩、こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、ごま油

グレープフルーツ: 18kcal

6日(水) 981kcal

ジビエポタージュ: 159kcal
 ジビエソーセージ、じゃがいも、たまねぎ、牛乳、パセリ、スイートコーンクリーム、ポタージュの素、塩、こしょう(白)、クリームシチュールー

チキンバーガー: 211kcal
 チキンカツ、揚げ油、タルタルソース、キャベツ、塩、こしょう(白)、醤油(濃)

和風スパゲティ: 64kcal
 スパゲティ、塩、ハム、ピーマン、大豆油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん

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

ほうれん草のバターコンソメ炒め: 14kcal
 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

7日(木) 951kcal

鮭の唐揚げ: 213kcal
 鮭、酒、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、ウインナー、キャベツ、ピーマン、大豆油、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

こまつなのソテー: 28kcal
 こまつな、スイートコーンホール、にんじん、こしょう(白)、大豆油、無塩バター、醤油(淡・濃)

えびフリッター: 138kcal
 えびフリッター、こねぎ葉、たまねぎ、揚げ油、フリッター粉、ケチャップ、砂糖、トウバンジャン

さつまいものだし煮: 41kcal
 さつまいも、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖

8日(金) 775kcal

麦ご飯: 392kcal

豚肉のしょうが焼き: 166kcal
 豚肉、たまねぎ、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

ごま辛子和え: 27kcal
 こまつな、緑豆もやし、切干大根、ごま、砂糖、醤油(淡)、みりん、米酢、からし粉

ひじき煮: 33kcal
 ひじき、にんじん、グリーンピース、砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節

かぼちゃのおかまぶし: 20kcal
 かぼちゃ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節

11日(月) 建国記念の日

コンソメスープ: 7kcal
 ぶなしめじ、白菜、さやいんげん、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

コロッケ: 205kcal
 コロッケ、揚げ油、スパゲティ、大豆油、塩、こしょう(黒)、ブロッコリー

ミートボール: 98kcal
 ミートボール、たまねぎ、オリーブ油、ホルトマト、固形コンソメ、ローリエ粉、ケチャップ、砂糖、ウスターソース

大根サラダ: 22kcal
 にんじん、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉

揚げ大豆の甘辛: 84kcal
 大豆、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん

12日(火) 950kcal

米粉パン: 366kcal

ポパイスープ: 55kcal
 ほうれん草、じゃがいも、大豆油、牛乳、塩、こしょう(白)、スイートコーンクリーム、ポタージュの素、固形コンソメ

白身魚のマスタードソース: 196kcal
 白身魚、たまねぎ、大豆油、マスタード、醤油(淡)、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ぶなしめじ、こまつな、こしょう(白)、固形コンソメ

ビーフン炒め: 78kcal
 ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆油、醤油(淡)、ガラスープの素、塩、こしょう(白)

カラフルピクルス: 24kcal
 カリフラワー、きゅうり、ピーマン(赤)、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、米酢、醤油(淡)

れんこんチップス: 42kcal
 れんこん、揚げ油、小麦粉、唐揚げ粉

13日(水) 898kcal

豚肉の野菜炒め: 190kcal
 豚肉、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節

ちくわの磯辺揚げ: 83kcal
 竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油

ブロッコリーとコーンの和え物: 31kcal
 ブロッコリー、スイートコーンホール、砂糖、醤油(濃)、胡麻ドレッシング(小袋)

こんにやくのみそ田楽: 12kcal
 こんにやく、米みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、唐辛子、ごま、こねぎ葉

14日(木) 849kcal

豚肉の野菜炒め: 190kcal
 豚肉、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節

ちくわの磯辺揚げ: 83kcal
 竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油

ブロッコリーとコーンの和え物: 31kcal
 ブロッコリー、スイートコーンホール、砂糖、醤油(濃)、胡麻ドレッシング(小袋)

こんにやくのみそ田楽: 12kcal
 こんにやく、米みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、唐辛子、ごま、こねぎ葉

15日(金) 893kcal

玉子丼(汁物): 100kcal
 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

とり天とさつまいもの天ぷら: 164kcal
 鶏肉、さつまいも、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶

根菜金平: 33kcal
 れんこん、さやいんげん、こんにやく、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油

大根の酢の物: 17kcal
 わかめ、大根、醤油(淡)、米酢、砂糖

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

18日(月) 940kcal

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

エビフライ: 297kcal
 エビフライ、揚げ油、じゃがいも、無塩バター、スイートコーンホール、大豆油、塩、パセリ、こしょう(白・黒)、タルタルソース、スパゲティ

大根のそぼろあんかけ: 52kcal
 鶏ひき肉、大根、しょうが、しいたけ、大豆油、砂糖、酒、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、片栗粉

カレーソース: 34kcal
 キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆油、塩、カレー粉、こしょう(白)

みかん: 14kcal

19日(火) 885kcal

豚肉のバーベキューソース: 228kcal
 豚肉、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごビュレ、レモン果汁、たまねぎ、ピーマン、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、ブロッコリー、バターオイル

春雨の和え物: 35kcal
 春雨、こまつな、にんじん、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま

大根ときゅうりの三杯酢: 34kcal
 切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、昆布、米酢

ブロッコリーのツナマヨ和え: 55kcal
 ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

20日(水) 890kcal

キャベツと肉団子の煮物(汁物): 43kcal
 たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、ぶどう酒(赤)、醤油(淡)、片栗粉

キャベツと肉団子の煮物(おかず): 174kcal
 肉団子、揚げ油

ジャーマンポテト: 99kcal
 じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油

野菜のゆず風味: 24kcal
 白菜、こまつな、スイートコーンホール、ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖

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

21日(木) 993kcal

鯖の竜田揚げ: 260kcal
 鯖、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)

あんかけシューマイ: 156kcal
 シューマイ、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

もやし酢の物: 25kcal
 緑豆もやし、にんじん、きゅうり、えび、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油

こんにやくのピリ辛炒め: 20kcal
 こんにやく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、唐辛子、かつお節

22日(金) 933kcal

玄米ご飯: 394kcal

ポークカレー: 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、ローリエ粉

鶏肉の生姜醤油揚げ: 162kcal
 鶏肉、片栗粉、酒、醤油(淡)、しょうが、揚げ油、カットコーン、塩

フルーツミックス: 60kcal
 もも、みかん、りんご、パイナップル、砂糖

茎わかめの和え物: 21kcal
 茎わかめ、こまつな、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、塩、からし粉

福神漬: 20kcal

25日(月) 975kcal

酢豚(汁物): 82kcal
 たまねぎ、にんじん、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、醤油(濃)、酒、米酢、片栗粉

酢豚(おかず): 217kcal
 豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油

チンゲン菜とベーコンの炒め物: 57kcal
 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

マカロニサラダ: 70kcal
 マカロニ、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、オリーブ油、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、醤油(淡)

昆布の佃煮: 19kcal
 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

26日(火) 911kcal

ブルゴギ: 215kcal
 牛肉、たまねぎ、根深きざ菜、しょうが、にんにく、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ごま

竹輪の南部揚げ: 83kcal
 竹輪、ごま、小麦粉、揚げ油、塩

ナムル: 24kcal
 ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、ごま油、砂糖、醤油(濃)

パブリカ炒め: 56kcal
 ピーマン(赤)、ピーマン、ベーコン、大豆油、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ

27日(水) 932kcal

コーンシチュー: 110kcal
 ベーコン、たまねぎ、パセリ、ぶなしめじ、スイートコーンホール、固形コンソメ、クリームシチュールー、牛乳、大豆油

グリルドチキン: 183kcal
 鶏肉、塩、こしょう(黒)、ピーマン(赤・黄)、大豆油、ほうれん草、ウインナー

フライドポテト: 79kcal
 じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩

コールスローサラダ: 31kcal
 キャベツ、きゅうり、米酢、レモン果汁、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)

黄桃: 21kcal

28日(木) 852kcal

白身魚のピリ辛揚げ: 167kcal
 白身魚、塩、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、しょうが、米酢、砂糖、ごま油、みりん、米みそ(赤)、トウバンジャン、じゃがいも、こしょう(白)、醤油(濃)

あげたま煮: 115kcal
 油揚げ、卵、たまねぎ、にんじん、こねぎ葉、砂糖、醤油(淡)、片栗粉、かつお節

ごぼうの甘酢和え: 22kcal
 ごぼう、きゅうり、米酢、塩、砂糖、醤油(淡)

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



- 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。

給食申込票(2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。

2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	12/14(金)～12/21(金)
振込期間	1/8(火)～1/15(火)
自動払込日	1/15(火)

