



2019年5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。
- ・5月7日は「こどもの日」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、マークのある日は、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、学校行事等で給食のない日があります。
- ・学校行事等で申込方法欄にある申込期間・振込期間等が変更される場合、学校から連絡がありますので、その指示に従い申込み等を行ってください。



6日(月) 振替休日 たけのこご飯:383kcal ごはん、たけのこ、にんにく、油揚げ、炊き込みご飯の素、醤油(淡)、みりん、酒、砂糖 豚肉のアーモンド揚げ:282kcal 豚肉、アーモンド、卵、にんにく、塩、こしょう(白)、小麦粉、揚げ油、プロッコリー がんもどきと大根の煮つけ:106kcal がんもどき、大根、にんにく、砂糖、醤油(濃)、かつお節、みりん、大豆油 アスパラサラダ:51kcal アスパラガス、キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、スパゲティ、醤油(淡)、米酢、砂糖、ごま、オリーブ油 グレープフルーツ:18kcal	7日(火) 975kcal ブラウンシチュー:140kcal 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム、無塩バター、ビーフシチュールー、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 白身魚のサクサク揚げ:190kcal 白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、大豆油、砂糖、ベーキングパウダー、揚げ油、小松菜、ベーコン、醤油(淡) マヨサラダ:56kcal キャベツ、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、にんにく、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡) 小松菜としじみの炒め物:12kcal 小松菜、ぶなしじみ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(濃) プロッコリーのごま煮:17kcal プロッコリー、ごま、塩、みりん、醤油(淡)、砂糖	8日(水) 919kcal 肉団子の甘酢あん:210kcal ミートボール、揚げ油、たまねぎ、ピーマン(青・赤)、たけのこ、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 竹輪の香味揚げ:85kcal 竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油、パセリ 中華炒め:35kcal 豚肉、酒、キャベツ、にら、にんにく、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、中華スープの素 梅じゃこのふりかけ:47kcal 梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)	9日(木) 908kcal 五目あんかけ:64kcal いか、豚肉、白菜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、大豆油、中華スープの素、片栗粉、醤油(淡)、砂糖、みりん、ごま油、塩、こしょう(白) パリパリそば:160kcal 油揚げ焼きそば、うずら卵、中華スープの素、醤油(淡)、塩、こしょう(白) 鮭の香味揚げ:92kcal 鮭、酒、片栗粉、揚げ油、醤油(淡)、砂糖、みりん、しょうが、トウバンジャン レモンサラダ:21kcal 緑豆もやし、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡) りんご:17kcal	10日(金) 884kcal 玄米ご飯:394kcal 鶏肉の竜田あげ:225kcal 鶏肉、片栗粉、醤油(濃)、しょうが、酒、揚げ油、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(黒)、固形コンソメ 切干大根の含め煮:77kcal 切干大根、にんにく、しいたけ、さやいんげん、油揚げ、かつお節、砂糖、醤油(淡) ほうれん草のしらす和え:18kcal ほうれん草、塩、ちりめんじゃこ、砂糖、醤油(濃)、米酢 みかん:14kcal
13日(月) 866kcal 豚ニラ炒め:167kcal 豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、にら、たまねぎ、しいたけ、中華スープの素 フライドポテト:79kcal じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩 れんごんのマヨネーズ和え:75kcal れんこん、にんにく、大根、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖、マヨネーズ きゅうりの酢の物:15kcal きゅうり、わかめ、砂糖、醤油(淡)、米酢、かつお節、昆布	14日(火) 868kcal 米粉パン:366kcal 鶏肉のトマトソース:126kcal 鶏肉、塩、こしょう(白)、大豆油、ホールトマト、ケチャップ、ぶどう酒(赤)、砂糖、プロッコリー 和風スパゲティ:74kcal スパゲティ、塩、ハム、たまねぎ、ピーマン、大豆油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん フルーツ白玉:81kcal みかん、もも、パイン、白玉団子 キャベツのバターコンソメ炒め:14kcal キャベツ、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	15日(水) 797kcal 麻婆春雨:93kcal 豚肉、にんにく、しょうが、たけのこ、こねぎ菜、春雨、トウバンジャン、米みそ(赤)、醤油(濃)、酒、中華スープの素、ごま油、片栗粉 あんかけシューマイ:156kcal しゅうまい、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 豆とキャベツのサラダ:42kcal キャベツ、大豆、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま、ごま油 甘辛卵:57kcal うずら卵、醤油(濃)、みりん、酒、砂糖	16日(木) 881kcal 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 ポテト金平:87kcal じゃがいも、揚げ油、ごぼう、こんにゃく、大豆油、砂糖、醤油(淡)、とうがらし、ごま パブリカサラダ:73kcal ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ アスパラベーコン:27kcal アスパラガス、ベーコン、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、固形コンソメ	17日(金) 924kcal 麦ご飯:392kcal ホークカレー: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、にんにく、固形コンソメ、カレー粉、脱脂粉乳、ローリエ キャベツメンチカツ:212kcal キャベツメンチカツ、揚げ油、とんかつソース、アスパラガス、塩、こしょう(白)、スパゲティ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡) プロッコリーサラダ:36kcal プロッコリー、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、オリーブ油、ごま こんにゃくの金平:30kcal じゃこ、こんにゃく、にんにく、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん 福神漬:16kcal
21日(火) 826kcal 白身魚のレモンソース:182kcal 白身魚、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、たまねぎ、ピーマン(青・赤)、米酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ 鶏肉のひじき煮:59kcal 鶏肉、ひじき、さやいんげん、こんにゃく、酒、大豆油、砂糖、醤油(濃) 春雨の酢の物:35kcal 春雨、きゅうり、にんにく、米酢、砂糖、醤油(淡) パイン:17kcal	22日(水) 905kcal ミートサンドパン:253kcal 牛ひき肉、豚ひき肉、オリーブ油、たまねぎ、大豆、ケチャップ、ピューレー、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 野菜のツナタルソース:87kcal にんにく、プロッコリー、じゃがいも、ツナ、パセリ、塩、オリーブ油、砂糖、こしょう(白)、マヨネーズ きゅうりと茎わかめのごま炒め:20kcal きゅうり、茎わかめ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、醤油(淡)、みりん れんこんチップス:41kcal れんこん、揚げ油、片栗粉、塩	23日(木) 920kcal チキン南蛮:244kcal 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、プロッコリー、タルタルソース 厚揚げと小松菜の煮つけ:84kcal 厚揚げ、小松菜、にんにく、かつお節、醤油(濃)、砂糖、塩 キャベツの塩昆布和え:14kcal キャベツ、塩昆布、醤油(淡) 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)	24日(金) 913kcal 豚肉のしょうが焼き:176kcal 豚肉、たまねぎ、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 焼うどん:99kcal うどん、大豆油、竹輪、ピーマン、たまねぎ、とんかつソース、ウスターソース 三色炒めサラダ:46kcal にんにく、プロッコリー、じゃがいも、ごま、塩、大豆油、砂糖、醤油(淡)、米酢 うずら卵のケチャップ和え:62kcal うずら卵、大豆油、ケチャップ、ごま油、ごま、醤油(淡)	
27日(月) 900kcal 鶏肉の中華あんかけ:130kcal 鶏肉、しょうが、酒、塩、こしょう(白)、にんにく、しいたけ、チンゲンサイ、大豆油、ガラスープの素、醤油(淡)、片栗粉 お好み揚げ:144kcal 竹輪、さくらえび、たまねぎ、あおりの、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 春野菜サラダ:72kcal キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう、砂糖、醤油(淡)、マヨネーズ 海苔の佃煮:19kcal かつお節、しいたけ、のり、砂糖、酒、みりん、醤油(濃)	28日(火) 899kcal 玉子丼:102kcal 卵、たまねぎ、ぶなしじみ、かまぼこ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節、片栗粉 上海風焼きそば:138kcal 中華めん、いか、むぎえび、キャベツ、緑豆もやし、にら、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油 竹輪の磯部揚げ:83kcal 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油 ほうれん草のごま和え:22kcal ほうれん草、小松菜、にんにく、ごま、砂糖、醤油(淡) こんにゃくのピリ辛炒め:22kcal こんにゃく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、唐辛子、かつお節	29日(水) 894kcal エビフライ:297kcal エビフライ、揚げ油、じゃがいも、スイートコーンホール、大豆油、無塩バター、塩、こしょう(白・黒)、タルタルソース、スパゲティ、パセリ 野菜炒め:50kcal 豚肉、キャベツ、にんにく、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 わかめサラダ: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) 黄桃:17kcal	30日(木) 887kcal 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、大豆油、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール 切干大根の煮物:43kcal 切干大根、油揚げ、にんにく、酒、醤油(淡)、砂糖、かつお節、みりん じゃがいものバター醤油煮:43kcal じゃがいも、醤油(淡)、有塩バター、固形コンソメ きゅうりの梅おほか:9kcal きゅうり、大豆油、梅肉、みりん、醤油(淡)、かつお節	31日(金) 935kcal 牛肉とエリンギのバーベキューソース:246kcal 牛肉、塩、こしょう(白)、たまねぎ、エリンギ、ピーマン(黄)、にんにく、大豆油、りんごピューレ、ケチャップ、醤油(濃)、ウスターソース、砂糖 野菜の炒め煮:70kcal 白菜、ほうれん草、油揚げ、れんこん、にんにく、ごま油、大豆油、砂糖、醤油(淡)、みりん、ごま ひじきとツナのダシ煮:67kcal ひじき、ツナ、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん、ごま、かつお節 かんぴょうのナムル:20kcal かんぴょう、塩、葉ねぎ、醤油(濃)、ガラスープの素、ごま油、ラー油

⚠ 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

ただし、振込手数料・自動払込手数料は返金されません。

※①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。

※②給食を申し込んだ生徒さんを通じて、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。

※③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。

※④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。

※⑤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。

※⑥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。

※⑦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。

※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。

キリトリ

給食申込票(5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)

キリトリ

※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。

5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	4/8(月) ~ 4/10(水)
振込期間	4/16(火) ~ 4/18(木)
自動払込日	4/18(木)

