



# 令和元年6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。
- ・6月26日は「夏をのりきるスタミナ献立」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方法欄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。

<p><b>3日(月)959kcal</b></p> <p>麦ご飯:392kcal 中華スープ:7kcal にら、ぶなしめじ、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)</p> <p>豚肉のみそだれ:261kcal 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、緑豆もやし、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、塩</p> <p>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)</p> <p>ハムポテト:103kcal スイートコーンホール、ハム、じゃがいも、玉ねぎ、大豆油、塩、こしょう(黒)、マヨネーズ</p> <p>はりはり漬け:24kcal 切干し大根、昆布、きゅうり、米酢、砂糖、醤油(濃)、唐辛子、ごま油</p>	<p><b>4日(火)921kcal</b></p> <p>ドライカレー:253kcal 牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、大豆油、カレー粉、塩、こしょう(白)、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、固形コンソメ、小麦粉</p> <p>杏仁フルーツ:57kcal もも、パイン、杏仁豆腐、みかん</p> <p>野菜のレモン風味:18kcal キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)</p> <p>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</p>	<p><b>5日(水)857kcal</b></p> <p>フィッシュバーガー:196kcal 白身フライ、揚げ油、キャベツ、大豆油、固形コンソメ、ケチャップ、塩、タルタルソース</p> <p>ボークビーンズ:100kcal 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、固形コンソメ、片栗粉</p> <p>シャキシャキサラダ:41kcal れんこん、えだ豆、スイートコーンホール、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖</p> <p>ブロッコリーの甘酢和え:14kcal ブロッコリー、砂糖、米酢、醤油(淡)</p>	<p><b>6日(木)895kcal</b></p> <p>酢鶏:261kcal 鶏肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、大豆油、ガラスープの素、ケチャップ、砂糖、米酢</p> <p>ビーフンのカレー炒め:74kcal ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、根深ねぎ葉、ピーマン、キャベツ、大豆油、無塩バター、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう(白)</p> <p>きゅうりのナムル:24kcal きゅうり、緑豆もやし、砂糖、塩、米酢、醤油(濃)、ごま油、ラー油、ごま</p> <p>白菜のゆかり和え:6kcal 白菜、ゆかり</p>	<p><b>7日(金)898kcal</b></p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>豚肉の甘醤油かけ:198kcal 豚肉、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、しょうが、こねぎ菜、小松菜、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ</p> <p>大根のそぼろあん:77kcal 鶏ひき肉、えび、しょうが、酒、砂糖、醤油(淡)、大豆油、大根、みりん、かつお節、片栗粉</p> <p>ごぼうのマヨネーズサラダ:77kcal ごぼう、砂糖、米酢、キャベツ、にんじん、スイートコーンホール、ごま、醤油(淡)、オリーブ油、マヨネーズ</p> <p>パイン:17kcal</p>
<p><b>10日(月)838kcal</b></p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>鶏肉と根菜の炒めもの:135kcal 鶏肉、しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん、酒、みりん、砂糖、醤油(濃)、大豆油</p> <p>じゃがいもの素揚げ:83kcal じゃがいも、塩、バセリ、揚げ油</p> <p>ごまサラダ:16kcal 小松菜、醤油(淡)、砂糖、酒、みりん、緑豆もやし、きゅうり、ごま、ごま油、米酢、こしょう(黒)</p> <p>みたらし豆腐:74kcal 高野豆腐、砂糖、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油(濃)、きな粉、塩</p>	<p><b>11日(火)784kcal</b></p> <p>白身魚の甘酢あん:178kcal 白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、大豆油、砂糖、ケチャップ、中華スープの素、米酢、醤油(濃)</p> <p>中華炒め:47kcal 豚肉、酒、キャベツ、にら、にんじん、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、中華スープの素</p> <p>小松菜のお浸し:10kcal 小松菜、ぶなしめじ、かつお節、醤油(淡)</p> <p>りんご:17kcal</p>	<p><b>12日(水)850kcal</b></p> <p>ハンバーグのトマトバジル:175kcal ハンバーグ、玉ねぎ、バジル、トマトピューレ、ホールトマト、醤油(濃)、砂糖、ぶどう酒(白)、塩、こしょう(白)、片栗粉、なす、揚げ油</p> <p>キャベツの和風スパゲティ:94kcal スパゲティ、塩、ベーコン、にんにく、ぶなしめじ、キャベツ、オリーブ油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん</p> <p>きゅうりサラダ:30kcal きゅうり、スイートコーンホール、茎わかめ、醤油(淡)、砂糖、米酢、オリーブ油</p> <p>ブロッコリーのツナマヨ和え:48kcal ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま</p>	<p><b>13日(木)810kcal</b></p> <p>玄米ご飯:394kcal</p> <p>豚キムチ:155kcal 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</p> <p>サイコロサラダ:54kcal じゃがいも、スイートコーンホール、グリーンピース、にんじん、オリーブ油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)</p> <p>えんどう豆の高野豆腐の卵とじ:46kcal 高野豆腐、卵、さやえんどう、砂糖、醤油(淡)、塩、昆布、かつお節</p> <p>ごまじゃこ炒め:21kcal 小松菜、しらす干し、醤油(淡)、みりん、酒、ごま油、ごま</p>	<p><b>14日(金)829kcal</b></p> <p>鶏肉のカリッと揚げ:226kcal 鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(淡・濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、スイートコーンホール、大豆油、砂糖</p> <p>こんにやくと大根の煮物:19kcal こんにやく、大根、にんじん、さやいんげん、砂糖、塩、醤油(淡・濃)、かつお節</p> <p>小松菜の和え物:29kcal 小松菜、えのきたけ、しらす干し、砂糖、米酢、醤油(淡・濃)、ごま油、みりん、酒</p> <p>ツナわかめそぼろ:26kcal ツナ、わかめ、大豆油、酒、ごま、砂糖、醤油(淡・濃)</p>
<p><b>17日(月)860kcal</b></p> <p>麻婆なす:144kcal なす、揚げ油、豚ひき肉、鶏肉、しょうが、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、こねぎ菜、トウバンジャン、米みそ(赤)、醤油(濃)、酒、中華スープの素、砂糖、ごま油、片栗粉</p> <p>塩焼きそば:114kcal 中華めん、いか、緑豆もやし、キャベツ、大豆油、砂糖、塩、こしょう(白)、にんにく、ガラスープの素、中華スープの素、醤油(淡)</p> <p>炒めなます:30kcal ひじき、にんじん、れんこん、こんにやく、大豆油、米酢、砂糖、醤油(濃)、みりん、ごま油</p> <p>竹輪の照り炒め:38kcal 竹輪、砂糖、醤油(淡)、ごま、ピーマン、塩、こしょう(白)、大豆油</p>	<p><b>18日(火)1,003kcal</b></p> <p>ハヤシライス:171kcal 牛肉、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ハヤシルー、ホールトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ</p> <p>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</p> <p>野菜サラダ:50kcal キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、マヨネーズ</p> <p>ゼリーフルーツ:37kcal 甘夏ゼリー、寒天、もも、パイン、みかん</p> <p>アスパラガスの中華炒め:9kcal アスパラガス、塩、ごま油、醤油(淡)、ウスターソース</p>	<p><b>19日(水)893kcal</b></p> <p>黒糖パン:378kcal</p> <p>ペペロンチーノ:177kcal スパゲティ、ベーコン、キャベツ、アスパラガス、醤油(淡)、にんにく、塩、こしょう(黒)、オリーブ油、ぶどう酒(白)、鷹の爪</p> <p>フライセットケチャップ添え:138kcal チキンナゲット、じゃがいも、揚げ油、ケチャップ</p> <p>カラフルピクルス:22kcal カリフラワー、きゅうり、ピーマン(赤・黄)、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)</p> <p>小松菜のピーナツ炒め:41kcal 小松菜、にんじん、落花生、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、大豆油</p>	<p><b>20日(木)854kcal</b></p> <p>鮭のごま風味揚げ:190kcal 鮭、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、醤油(淡)、ごま、キャベツ、塩</p> <p>厚揚げのピリ辛炒め:100kcal 豚肉、酒、こしょう(白)、醤油(淡)、しょうが、にんにく、大豆油、厚揚げ、ぶなしめじ、緑豆はるさめ、にら、中華スープの素、トウバンジャン、米みそ(赤)、ごま油、片栗粉</p> <p>三色ひたし:20kcal にんじん、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節</p> <p>金平こんにやく:15kcal こんにやく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん</p>	<p><b>21日(金)832kcal</b></p> <p>ゆかりごはん:356kcal</p> <p>豚じゃが:134kcal 豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、さやいんげん、塩、かつお節、昆布、みりん、酒、大豆油、砂糖、醤油(淡)</p> <p>揚げシューマイ:173kcal シューマイ、揚げ油、小麦粉</p> <p>白菜と大根の昆布和え:17kcal 白菜、大根、塩昆布、醤油(淡)、砂糖</p> <p>オクラの酢の物:15kcal オクラ、きゅうり、わかめ、ごま油、醤油(淡)、米酢、砂糖</p>
<p><b>24日(月)866kcal</b></p> <p>白身魚のバーベキューソース:152kcal 白身魚、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、砂糖、大豆油、りんごピューレ、にんにく、レモン果汁、醤油(濃)、米酢、デミグラスソース、ケチャップ、キャベツ、こしょう(白)、塩</p> <p>ジャージャー麺:149kcal 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、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、</p> <p>わかめの酢の物:14kcal わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖</p> <p>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)</p>	<p><b>25日(火)943kcal</b></p> <p>ブルコギ:259kcal 牛肉、玉ねぎ、根深ねぎ葉、しょうが、にんにく、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ごま</p> <p>春巻き:89kcal 春巻き、揚げ油、キャベツ、カレー粉、塩</p> <p>豆とひじきのサラダ:47kcal ひじき、大豆、きゅうり、スイートコーンホール、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま、ごま油</p> <p>にんじんのナムル:15kcal 緑豆もやし、にんじん、ごま油、砂糖、醤油(濃)</p>	<p><b>26日(水)860kcal</b></p> <p>スパイシーチキン:176kcal 鶏肉、ぶどう酒(白)、カレー粉、にんにく、小麦粉、唐揚げ粉、揚げ油、プロッコリー、塩</p> <p>茹で野菜のごまソースかけ:65kcal キャベツ、ごぼう、にんじん、ごま、塩、米みそ(白)、酒、マヨネーズ、かつお節</p> <p>もやしとウィンナーのチリソース:94kcal ウィンナー、豚ひき肉、たけのこ、玉ねぎ、緑豆もやし、塩、しょうが、にんにく、大豆油、砂糖、ケチャップ、トウバンジャン、片栗粉、醤油(淡)、中華スープの素、こしょう(白)</p> <p>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</p>	<p><b>27日(木)895kcal</b></p> <p>豚肉のりんごソース:223kcal 豚肉、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごピューレ、レモン果汁、玉ねぎ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、プロッコリー、バターオイル</p> <p>一口がんもの含め煮:110kcal がんもどき、かぼちゃ、さやいんげん、かつお節、醤油(濃)、砂糖</p> <p>キャベツの柚子香:14kcal キャベツ、にんじん、塩、砂糖、米酢、ゆず果汁、醤油(淡)</p> <p>オクラの和え物:15kcal オクラ、スイートコーンホール、塩、ごま油、めんつゆ</p>	<p><b>28日(金)830kcal</b></p> <p>親子煮:162kcal 鶏肉、卵、大豆油、玉ねぎ、えのきたけ、根深ねぎ葉、酒、砂糖、醤油(淡)、かつお節、片栗粉</p> <p>竹輪の磯辺揚げ:83kcal 竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油</p> <p>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</p> <p>グレープフルーツ:18kcal</p>

**⚠ 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。

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かなければなりません。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。

----- キリトリ -----

**給食申込票(6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。

----- キリトリ -----

6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	4/23(火) ~ 4/26(金)
振込期間	5/11(土) ~ 5/16(木)
自動払込日	5/16(木)

