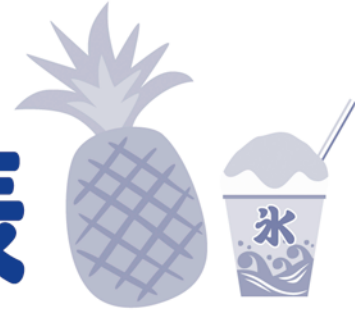




令和元年7月 和歌山市中学校給食献立表



- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・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。

1日(月)859kcal

麦ご飯:392kcal
夏野菜カレー:142kcal
鶏肉、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、にんにく、しょうが、カレールウ、ホールトマト、ローリエ
野菜炒め:50kcal
豚肉、キャベツ、人参、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
パプリカサラダ:71kcal
ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ
マッシュポテト:45kcal
じゃがいも、スイートコーンホール、牛乳、有塩バター、塩、こしょう(白)、固形コンソメ
いんげんのゴマ和え:20kcal
さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

2日(火)857kcal

鶏肉のからあげ:187kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、ブロッコリー、米酢、塩、砂糖
冷やし中華:82kcal
中華めん、緑豆もやし、きゅうり、人参、焼き豚、冷やし中華のたれ(醤油)
小松菜の和え物:38kcal
小松菜、えのきたけ、油揚げ、砂糖、米酢、醤油(濃・淡)、みりん、酒
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

3日(水)807kcal

キャベツと肉団子の煮物:145kcal
肉団子、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、ぶどう酒(赤)
コロッケ:105kcal
コロッケ、揚げ油、スパゲティ、ケチャップ、オリーブ油、ウスターソース
大根サラダ:30kcal
人参、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし、ごま
パン:21kcal

4日(木)927kcal

チキン南蛮:244kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(濃・淡)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、ブロッコリー、タルタルソース
厚揚げと野菜の煮物:81kcal
厚揚げ、れんこん、人参、さやいんげん、しいたけ、砂糖、みりん、醤油(濃・淡)、かつお節
もやしの酢の物:23kcal
緑豆もやし、きゅうり、えび、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油
アーモンドフィッシュ:48kcal
アーモンド、かえりじゃこ、大豆油、水あめ、みりん、醤油(濃)

5日(金)783kcal

白身魚のゴマ味噌だれ:176kcal
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、米みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、キャベツ、大豆油
チンゲン菜の炒め物:12kcal
チンゲンサイ、まいたけ、醤油(淡)、こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、ごま油
白菜のお浸し:10kcal
白菜、しめじ、小松菜、かつお節、醤油(淡)
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

8日(月)988kcal

麦ご飯:392kcal
親子丼(汁物):147kcal
卵、鶏肉、玉ねぎ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節
揚げ餃子:180kcal
餃子、揚げ油、緑豆もやし、にら、人参、塩、こしょう(白)、中華スープの素、ごま油
夏野菜の炒め物:98kcal
ウインナー、なす、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、塩、こしょう(黒)、固形コンソメ
きのこのうま煮:18kcal
しめじ、エリンギ、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、砂糖、酒
黄桃:17kcal

9日(火)769kcal

豚肉のしょうが焼き:166kcal
豚肉、玉ねぎ、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
小松菜のピーナッツ炒め:41kcal
小松菜、人参、落花生、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、大豆油
もやしナムル:16kcal
ほうれん草、緑豆もやし、ごま油、米酢、砂糖、醤油(濃)
こんにゃくのみそ田楽:12kcal
こんにゃく、米みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、唐辛子、ごま、こねぎ葉

10日(水)900kcal

ライ麦パン:358kcal
チキンカツ:172kcal
チキンカツ、揚げ油、とんかつソース、緑豆もやし、バターオイル
ミートスパゲティ:129kcal
スパゲティ、豚ひき肉、しょうが、オリーブ油、玉ねぎ、人参、デミグラスソース、ケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょう(白)
ポテトの海苔塩揚げ:82kcal
じゃがいも、小麦粉、あおりの、揚げ油、塩
キャベツのバターコンソメ炒め:21kcal
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

11日(木)957kcal

豚肉のアンダレス:217kcal
豚肉、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、マカロニ
れんこんサラダ:67kcal
れんこん、きゅうり、ひじき、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩
野菜ソテー:58kcal
キャベツ、人参、さやいんげん、スイートコーンホール、ウインナー、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)
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(金)800kcal

白身魚のピリ辛揚げ:159kcal
白身魚、塩、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、しょうが、米酢、醤油(濃)、砂糖、ごま油、みりん、米みそ(赤)、トウバンジャン、ブロッコリー
フルーツボンチ:37kcal
みかん、もも、パインアップル、寒天
野菜の胡麻ドレッシング:20kcal
キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、ウインナー、胡麻ドレッシング
うずら卵のいり煮:54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

15日(月)海の日

16日(火)952kcal

豚肉の野菜炒め:196kcal
豚肉、玉ねぎ、人参、さやいんげん、大豆油、塩、こしょう(白)、ウスターソース、醤油(淡)、ガラスープの素
えびチリソース:181kcal
えびフリッター、こねぎ葉、揚げ油、砂糖、チリソース、ケチャップ、トウバンジャン
ブロッコリーとコーンの和え物:25kcal
ブロッコリー、スイートコーンホール、米酢、砂糖、醤油(淡)
昆布の佃煮:19kcal
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

17日(水)896kcal

アジフライのタルタル:294kcal
アジフライ、揚げ油、タルタルソース、人参、キャベツ、塩、米酢、オリーブ油、砂糖、こしょう(黒)
なすピーマンのカレー炒め:56kcal
豚ひき肉、酒、醤油(濃)、なす、ピーマン、ピーマン(赤)、大豆油、塩、カレー粉、砂糖、片栗粉
小松菜とまいたけの炒めナムル:25kcal
小松菜、塩、まいたけ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、ガラスープの素、にんにく、塩、こしょう(白)、醤油(淡)
みかん:16kcal

18日(木)905kcal

麦ご飯:392kcal
酢豚:295kcal
豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、人参、玉ねぎ、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
じゃがいものカレー煮:52kcal
じゃがいも、しめじ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん
ほうれん草のお浸し:16kcal
ほうれん草、緑豆もやし、かつお節、醤油(濃・淡)、砂糖
大根の梅和え:11kcal
大根、みずな、梅肉、砂糖、醤油(淡)、かつお節

19日(金)943kcal

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)、パザル
ジャージャー麺:136kcal
中華めん、ごま油、豚ひき肉、こねぎ葉、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、きゅうり
小松菜の和え物:34kcal
小松菜、切干し大根、えのきたけ、しらす干し、砂糖、米酢、醤油(濃・淡)、ごま油、みりん、酒
ブロッコリーのごま酢:16kcal
ブロッコリー、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし

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。

キリトリ

給食申込票(7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。

7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	5/24(金)～5/29(水)
振込期間	6/7(金)～6/12(水)
自動払込日	6/12(水)

令和元年7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	あわび	いか	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	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンシューナッツ	ゴマ
1月	夏野菜カレー	●			●												●	●	●			●					
	野菜炒め	●			●												●	●	●								
	パプリカサラダ	●		●													●	●									
	マッシュポテト	●			●												●	●									
	いんげんのゴマ和え	●															●									●	
2月	鶏肉のからあげ	●		△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	冷やし中華	●		●													●	●								●	
	小松菜の和え物	●															●										
	かぼちゃのだし煮	●															●										
3月	キャベツと肉団子の煮物	●			●												●	●	●								
	コロッケ	●		△	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	大根サラダ	●															●									●	
	パイン																										
4月	チキン南蛮	●		△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げと野菜の煮物	●															●										
	もやしの酢の物	●						●									●									●	
	アーモンドフィッシュ	●															●										
5月	白身魚のゴマ味噌だれ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	チンゲン菜の炒め物	●					●										●	●	●							●	
	白菜のお浸し	●															●										
	ブロッコリーのツナマヨ和え	●		●													●									●	
8月	親子丼(汁物)	●		●													●	●									
	揚げ餃子	●		△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	夏野菜の炒め物	●		△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	きのこのうま煮	●															●										
	黄桃																					●					
9月	豚肉のしょうが焼き	●															●	●									
	小松菜のピーナッツ炒め	●				●											●									●	
	もやしナムル	●															●									●	
	こんにゃくのみそ田楽	●															●									●	

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	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	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンシューナッツ	ゴマ
10月	チキンカツ	●		△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ミートスパゲティ	●													●			●	●								
	ポテトの海苔塩揚げ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	キャベツのバターコンソメ炒め	●			●													●	●								
	豚肉のアンダレス	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
11月	れんこんサラダ	●																●								●	
	野菜ソテー	●															●	●									
	揚げ大豆の甘辛	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	白身魚のピリ辛揚げ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
12月	フルーツポンチ																					●					
	野菜の胡麻ドレッシング	●			●													●								●	
	うずら卵のいり煮	●		●														●									
	豚肉の野菜炒め	●																●	●				●				
16月	えびチリソース	●		△	●	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ブロッコリーとコーンの和え物	●																●									
	昆布の佃煮	●																●								●	
	アジフライのタルタル	●		△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
17月	なすピーマンのカレー炒め	●																●	●								
	小松菜とまいたけの炒めナムル	●																●	●							●	
	みかん																										
18月	酢豚	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	じゃがいものカレー煮	●																●									
	ほうれん草のお浸し	●																●									
	大根の梅和え	●																●	●				●	●			
19月	チーズハンバーグ	●			●													●	●				●				
	ジャージャー麺	●		●														●	●							●	
	小松菜の和え物	●																●								●	
	ブロッコリーのゴマ酢	●																●								●	

～ 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…

7月はさらに暑さが増します。健康管理をするために、バランスのよい栄養摂取を考えてしっかり食べましょう。体に必要な全ての栄養素を含んでいる食品はないので、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

また、給食は中学生の身体に合わせた献立を作成しています。食べず嫌いな食べ物も一口食べて、苦手なものも少しずつ克服する努力をするなど、食生活を見直してみましょう。

ちなみに、暑い夏には、一日平均約3リットルの汗をかくといわれています。体内の水分は体温を一定に保つなど、身体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。どんどん暑くなるため、食事だけでなく水分補給もしっかりしましょう。

～ 今月の献立 ～

7月の献立には、いつもより多く豚肉が登場します。その理由として、豚肉に豊富に含まれているビタミンB1は、疲労回復に役立つためです。ビタミンB1は糖分をエネルギーに変えるために必要な栄養素なので、甘いもの(糖分)を食べ過ぎるとビタミンB1が不足しがちです。また、ビタミンB1は汗と一緒に流れ出てしまうので、食べ物からしっかり補給する必要があります。ビタミンB1を多く含む豚肉を食べて、夏を元気に乗り越えたいですね。

今月の献立は8日(親子丼)がどんぶりの日で、1日には夏野菜カレーが汁物の容器に入って登場します。どちらのメニューもご飯にかけて食べてください。また、パンの日では10日がライ麦パンです。

冷やし中華、酢豚、カレー風味の料理など、食欲がないときでもさっぱり食べられる夏ならではのメニューが給食献立に多くなります。

- ・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。
- ・特定原材料を含む食品を使用する場合には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器等は、中学校給食以外の調理業務にも使用されています。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。
- ・上記以外のコンタミネーション(生産時におけるアレルギー物質の微量混入)は、この一覧表には含んでおりません。(例：使用している原材料のコンタミネーションなど)

■自動払込の申請について

(給食を申込むだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です! ご活用ください!)

自動払込を希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第(最大60日程度)、学校から自動払込完了通知が届きます。手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込まなかった月の給食費は口座から引き落とされません。

「自動払込利用申込書の書き方」は記入例がありますので、中学校にお問い合わせください。なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

給食費の自動払込日	給食月	7月分	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日		6/12(水)	7/11(木)	9/13(金)	10/15(火)	11/14(木)	12/12(木)	1/14(火)	2/13(木)

お問い合わせ	中学校へ	
--------	------	--