

令和元年10月 和歌山市中学校給食献立表



1日(火) 754kcal

麦ご飯: 392kcal

キャベツと肉団子の煮物: 119kcal
肉団子、玉ねぎ、キャベツ、人参、ぶなしめじ、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、ぶどう酒(赤)

ごぼうとこんにゃくの炒め物: 69kcal
ごぼう、こんにゃく、豚肉、大豆油、砂糖、みみそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん、

野菜のゆず風味: 20kcal
白菜、切干大根、スイートコーンホール、ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖、小松菜

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

2日(水) 915kcal

鶏肉のカリッと揚げ: 232kcal
鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(淡・濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、りんごピューレ、小松菜、緑豆もやし、スイートコーンホール、大豆油、こしょう(白)

ソーセージソテー: 98kcal
ソーセージ、ほうれん草、ぶなしめじ、人参、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、有塩バター

コールスローサラダ: 45kcal
キャベツ、スイートコーンホール、マヨネーズ、レモン果汁、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)

れんこんチップス: 32kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉

3日(木) 918kcal

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、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ

白身魚のサクサク揚げ: 165kcal
白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、揚げ油、小松菜、ベーコン、大豆油、醤油(淡)、砂糖

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)、砂糖、醤油(淡)

大根とわかめのサラダ: 7kcal
大根、わかめ、塩、醤油(淡)、砂糖、米酢

みかん: 14kcal

4日(金) 933kcal

豚肉のしょうが焼き: 202kcal
豚肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、大豆油、こしょう(白)、しょうが、みりん、醤油(濃)、砂糖

揚げ餃子: 127kcal
餃子、揚げ油

ごま辛子和え: 30kcal
小松菜、緑豆もやし、切干大根、ごま、砂糖、醤油(淡)、みりん、米酢、からし

煮豆: 44kcal
大豆、大根、こんにゃく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん、かつお節

7日(月) 889kcal

麦ご飯: 392kcal

カレーライス: 114kcal
豚肉、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

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

キャベツの酢の物: 25kcal
キャベツ、きゅうり、ひじき、醤油(濃)、米酢、砂糖

フルーツミックス: 31kcal
もも、みかん、りんご、パイナップル

福神漬: 16kcal

8日(火) 851kcal

麦ご飯: 392kcal

そばろ煮: 183kcal
豚ひき肉、牛ひき肉、しょうが、大豆油、じゃがいも、人参、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)

ちくわの磯辺揚げ: 82kcal
竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油

茎わかめの和え物: 26kcal
茎わかめ、小松菜、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、塩、からし

ごまじゃこのふりかけ: 30kcal
じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)、かつお節

9日(水) 866kcal

和風きのこスパゲティ: 163kcal
スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、ピーマン、醤油(淡)、昆布茶、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油

ブロッコリーのフリッター: 36kcal
ブロッコリー、片栗粉、小麦粉、揚げ油、粉チーズ、塩、こしょう(白)

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

揚げ大豆: 63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

10日(木) 861kcal

鮭の和風マリネ: 177kcal
鮭、酒、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、ピーマン、米酢、醤油(淡)、こしょう(白)、大豆油、レモン果汁

昆布和え: 38kcal
キャベツ、ツナ、塩昆布

小松菜としめじの炒め物: 12kcal
小松菜、ぶなしめじ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(濃)

大学いも: 101kcal
さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、醤油(濃)

11日(金) 889kcal

豚肉のりんごソース焼き: 144kcal
豚肉、大豆油、ぶどう酒(赤)、りんごピューレ、塩、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップ、片栗粉、ほうれん草、醤油(淡)、大豆油、こしょう(白)

切干大根の炒め物: 123kcal
切干大根、人参、こんにゃく、大豆油、油揚げ、かつお節、砂糖、醤油(濃)、みりん

野菜の胡麻ドレッシング: 21kcal
キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、胡麻ドレッシング

あずき栗: 69kcal
栗、小豆、砂糖、塩

14日(月) 体育の日

15日(火) 857kcal

豚肉の甘醤油がけ: 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、小松菜、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

厚揚げの野菜あんかけ: 79kcal
厚揚げ、みりん、酒、醤油(淡)、かつお節、白菜、人参、しょうが、しいたけ、三温糖、片栗粉

大根ときゅうりの三杯酢: 30kcal
切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、昆布、米酢

じゃこの金平: 17kcal
じゃこ、こんにゃく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん

16日(水) 936kcal

胚芽パン: 369kcal

エビバーガー: 279kcal
えびカツレット、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、大豆油、固形コンソメ、ケチャップ、塩、ブロッコリー、タルタルソース、プロセスチーズ

ジャーマンポテト: 88kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油

パブリカサラダ: 42kcal
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

いんげんのごま和え: 20kcal
さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩、練りごま

17日(木) 868kcal

栗ごはん: 384kcal
米、栗、塩

サラダうどん: 93kcal
細うどん、わかめ、スイートコーンホール、きゅうり、ごま、めんつゆ

さんまのかば焼き: 126kcal
さんま、酒、醤油(濃)、砂糖

かき揚げ: 117kcal
竹輪、まいたけ、さつまいも、小麦粉、天ぷら粉、揚げ油、塩

大根の梅和え: 11kcal
大根、みずな、梅肉、砂糖、醤油(淡)、かつお節

18日(金) 830kcal

酢豚: 207kcal
豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、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、米酢

かぼちゃの煮物: 30kcal
かぼちゃ、さやいんげん、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節

チンゲン菜とベーコンの炒め物: 44kcal
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

パイナップル: 17kcal

21日(月) 908kcal

玄米ご飯: 394kcal

ハンバーグのトマトソース: 172kcal
ハンバーグ、ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、とんかつソース、砂糖、醤油(淡)、酒、固形コンソメ、片栗粉、大豆油、玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう(白)

ポテトの海苔塩揚げ: 125kcal
じゃがいも、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩

大根サラダ: 24kcal
人参、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし

うずら卵のいり煮: 54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

22日(火)

即位礼正殿の儀の行われる日

23日(水) 957kcal

ブラウンシチュー: 134kcal
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、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

キャベツメンチカツ: 242kcal
キャベツメンチカツ、揚げ油、とんかつソース、マカロニ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡)

フルーツポンチ: 24kcal
みかん、もも、パイナップル、寒天

コーンサラダ: 22kcal
きゅうり、わかめ、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、米酢

ほうれん草とベーコンの炒め物: 31kcal
ほうれん草、塩、ベーコン、大豆油、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)、ラー油

24日(木) 831kcal

麦ご飯: 392kcal

白身魚のきのこソース: 172kcal
白身魚、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ぶなしめじ、えのきたけ、砂糖、醤油(淡)、トマトピューレ、ケチャップ、小松菜

里芋の煮物: 80kcal
里芋、厚揚げ、人参、砂糖、醤油(淡)、みりん、かつお節、片栗粉

海藻サラダ: 8kcal
きゅうり、海藻ミックス、米酢、醤油(淡)、砂糖

きんぴらごぼう: 41kcal
ごぼう、油揚げ、しいたけ、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油

25日(金) 897kcal

鶏唐揚げの梅和え: 256kcal
鶏肉、塩、片栗粉、こしょう(白)、酒、揚げ油、梅、ごま、醤油(淡)、みりん、砂糖、ブロッコリー

野菜炒め: 41kcal
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

ひじき豆: 50kcal
ひじき、大豆、油揚げ、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節

りんご: 17kcal

28日(月) 863kcal

麦ご飯: 392kcal

ホイコーロー: 98kcal
豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、ピーマン、人参、たけのこ、米みそ(赤)、砂糖、酒、醤油(濃)、トウバンジャン

えびチリソース: 179kcal
えびフリッター、玉ねぎ、揚げ油、チリソース、ケチャップ、砂糖

小松菜のゴマ和え: 40kcal
切干大根、砂糖、みりん、醤油(淡)、かつお節、小松菜、ごま、練りごま

黄桃: 17kcal

29日(火) 896kcal

タンドリーチキン: 181kcal
鶏肉、大豆油、塩、こしょう(白)、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、ブロッコリー

和風野菜スパゲティ: 62kcal
スパゲティ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、塩、醤油(淡)、塩昆布

いり卵の花: 55kcal
おから、油揚げ、しいたけ、こねぎ菜、砂糖、醤油(淡)、大豆油、かつお節

さつまいものかりんとう: 67kcal
さつまいも、片栗粉、揚げ油、はちみつ、砂糖、大豆

30日(水) 844kcal

ポークチャップ: 131kcal
豚肉、大豆油、玉ねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、マッシュルーム、ぶどう酒(赤)、ケチャップ、ウスターソース、こしょう(白)、デミグラスソース

じゃこと野菜のかきあげ: 141kcal
じゃがいも、ごぼう、人参、さやいんげん、ちりめんじゃこ、小麦粉、片栗粉、揚げ油

グリーンサラダ: 17kcal
キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング

ブロッコリーのツナマヨ和え: 49kcal
ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

31日(木) 737kcal

麦ご飯: 392kcal

中華スープ: 20kcal
エリンギ、チンゲンサイ、卵、片栗粉、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)

豚キムチ: 93kcal
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

ナムル: 17kcal
ほうれん草、緑豆もやし、塩、ごま油、砂糖、醤油(濃)

こんにゃくの金平: 23kcal
こんにゃく、人参、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

うずら卵のチリソース煮: 54kcal
うずら卵、大豆油、チリソース、ケチャップ、砂糖

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・10月17日は「実りの秋」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。

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、万一小さいが給食によってアレルギー反応を起されたとしても、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お渡しください。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。

| 10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 | 8/27(火)～ 9/2(月) |
| 振込期間 | 9/7(土)～ 9/13(金) |
| 自動払込日 | 9/13(金) |

キリトリ

給食申込票(10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。

