

令和元年11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。また、マークの付いている日は、おはしとスプーンを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) 906kcal

みそ汁:41kcal
木綿豆腐、こねぎ、みそ(赤・白)、昆布、かつお節

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

イカと大根の煮物:41kcal
大根、イカ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節

五目きんぴら:71kcal
牛肉、油揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、グリーンピース、ごま、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

キャベツの梅おかか:13kcal
キャベツ、梅肉、みりん、醤油(淡)、かつお節、砂糖

4日(月) 振替休日



5日(火) 941kcal

玄米ご飯:394kcal
キーマカレー:123kcal
鶏ひき肉、ピーマン、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、ウスターソース、醤油(淡)、にんにく、しょうが、カレールウ、ホールトマト、ローリエ

イカリング野菜添え:174kcal
イカフライ、揚げ油、ウインナー、緑豆もやし、キャベツ、ピーマン(赤)、大豆油、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)

卵の炒めもの:58kcal
卵、ほうれん草、ぶなしめじ、人参、大豆油、醤油(淡)、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)

大根サラダ:40kcal
大根、わかめ、醤油(淡)、砂糖、ごま、マヨネーズ

みかん:14kcal

6日(水) 884kcal

チキンソテーマトソース:233kcal
鶏肉、玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン、固形コンソメ、酒、砂糖、大豆油、塩、こしょう(白)、スパゲティ

ジャーマンポテト:84kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、大豆油

野菜のレモン風味:19kcal
キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)

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

7日(木) 822kcal

鮭の南蛮漬け:197kcal
鮭、酒、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、米酢、砂糖、醤油(淡)

れんごんの炊き合わせ:53kcal
れんこん、竹輪、かつお節、大豆油、しいたけ、こんにゃく、砂糖、醤油(淡)、酒

ひじきのソテー:25kcal
ひじき、人参、スイートコーンホール、さやいんげん、塩、大豆油、砂糖、こしょう(白)、醤油(淡)

ブロッコリーのゴマ酢:16kcal
ブロッコリー、塩、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし粉

8日(金) 816kcal

麦ご飯:392kcal

麻婆豆腐:170kcal
豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、大豆油、トウバンジャン、中華スープの素、酒、醤油(濃)、みそ(赤)、片栗粉

竹輪の磯辺揚げ:83kcal
竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油

ひじきの炒り煮:23kcal
ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、れんこん、人参、こんにゃく

ほうれん草のおかか和え:9kcal
ほうれん草、塩、かつお節、みりん、醤油(濃)、昆布

11日(月) 849kcal

和風きこハンバーグ:139kcal
ハンバーグ、エリンギ、ぶなしめじ、玉ねぎ、しょうが、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、片栗粉

スティックポテト:154kcal
さつまいも、片栗粉、揚げ油、ごま、はちみつ、塩、砂糖

チンゲン菜のからし酢:8kcal
チンゲンサイ、茎わかめ、人参、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし粉

りんご:17kcal

12日(火) 861kcal

麦ご飯:392kcal

ビビンバ:166kcal
牛肉、しょうが、大豆油、キムチ、ほうれん草、緑豆もやし、塩、ごま、醤油(濃)、砂糖、ごま油、中華スープの素、ガラスープの素

春雨の中華炒め:46kcal
春雨、しいたけ、人参、ピーマン、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、米酢

ゴマみそ和え:31kcal
小松菜、切干大根、ごま、みそ(赤)、砂糖、醤油(濃)、みりん

フィッシュビーンズ:88kcal
大豆、しらす干し、大豆油、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん

13日(水) 841kcal

ぶどうパン:367kcal

イタリアンスパゲティ:168kcal
スパゲティ、ウインナー、大豆油、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

鶏肉のからあげ:106kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油

フラワーサラダ:28kcal
カリフラワー、ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、米酢

コーンバター:33kcal
スイートコーンホール、無塩バター、塩、こしょう(白)、パセリ、醤油(淡)

14日(木) 970kcal

ツナ玉丼(汁物):198kcal
ツナ、しょうが、砂糖、醤油(淡)、酒、玉ねぎ、グリーンピース、卵、塩、かつお節

お好み揚げ:183kcal
竹輪、さくらえび、キャベツ、人参、あおのり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース

ほうれん草のゴマ和え:27kcal
ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、醤油(淡)

わかめの酢の物:14kcal
わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

パイン:17kcal

15日(金) 835kcal

鯨の竜田揚げ:181kcal
鯨、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)

じゃがいものカレー煮:55kcal
じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん

紅葉サラダ:56kcal
人参、ごぼう、ピーマン(赤)、スイートコーンホール、フレンチドレッシング、ピーナッツ

小松菜のオイスター炒め:10kcal
小松菜、塩、まいたけ、無塩バター、かき油、こしょう(黒)、オリーブ油

18日(月) 922kcal

プルコギ:232kcal
牛肉、玉ねぎ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ごま

れんこんサラダ:70kcal
れんこん、きゅうり、ひじき、人参、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩

小松菜のソテー:26kcal
小松菜、スイートコーンホール、人参、こしょう(白)、大豆油、無塩バター、醤油(濃・淡)

大豆の青海苔揚げ:60kcal
大豆、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩

19日(火) 827kcal

とり天:182kcal
鶏肉、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶、キャベツ、梅肉、かつお節、醤油(淡)

じゃがいものバター醤油煮:64kcal
じゃがいも、醤油(淡)、有塩バター、固形コンソメ

ボン酢和え:29kcal
緑豆もやし、チンゲンサイ、人参、ボン酢、しらす干し、大豆油

黄桃:17kcal

20日(水) 921kcal

クリームシチュー:129kcal
鶏肉、じゃがいも、人参、ぶなしめじ、クリームシチュー、牛乳、大豆油

豚肉のケチャップソテー:135kcal
豚肉、ぶどう酒(赤)、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、大豆油、塩、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース

ジャージャー麺:113kcal
中華めん、ごま油、豚ひき肉、こねぎ、しょうが、竹の子、しいたけ、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

大根サラダ:25kcal
水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉、ごま

ほうれん草のバターコンソメ炒め:12kcal
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

21日(木) 853kcal

麦ご飯:392kcal

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、みそ(赤)、トウバンジャン、ブロッコリー

五色炒め:71kcal
ウインナー、キャベツ、ピーマン(青・赤・黄)、大豆油、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

高野豆腐のゴマ和え:59kcal
高野豆腐、ほうれん草、卵、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、みりん、かつお節

さつまいものレモン煮:35kcal
さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁

22日(金) 900kcal

鶏肉の辛みそ炒め:161kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、大豆油、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、人参、トウバンジャン、みそ(赤)、砂糖、ケチャップ、ごま油、カシューナッツ

あんかけシューマイ:177kcal
しゅうまい、揚げ油、ぶなしめじ、大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、片栗粉

レモンサラダ:21kcal
ピーマン(赤)、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡)

ブロッコリーのおかか和え:11kcal
ブロッコリー、かつお節、みりん、醤油(濃)、昆布

25日(月) 872kcal

肉団子の甘酢あん(汁物):54kcal
玉ねぎ、ピーマン(青・赤)、竹の子、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

肉団子の甘酢あん(おかず):164kcal
ミートボール、揚げ油

マカロニソテー:62kcal
マカロニ、人参、さやいんげん、キャベツ、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、にんにく、鷹の爪

茎わかめのサラダ:9kcal
きゅうり、茎わかめ、胡麻ドレッシング

梅じゃこのふりかけ:49kcal
梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)

26日(火) 869kcal

とんかつ:181kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、パン粉、揚げ油、とんかつソース、キャベツ

みそ大根:51kcal
平天、厚揚げ、こんにゃく、大根、昆布、醤油(淡)、みりん、みそ、かつお節

ポテトサラダ:81kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、人参、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)

ツナわかめそぼろ:25kcal
ツナ、わかめ、大豆油、酒、ごま、砂糖、醤油(淡・濃)

27日(水) 905kcal

鶏肉のカリッと揚げ:231kcal
鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、カットコーン

ツナスパゲティ:109kcal
スパゲティ、ツナ、大豆油、にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、ピーマン、醤油(濃)、みりん、塩、こしょう(白)

フラワーサラダ:26kcal
カリフラワー、ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、米酢

れんこんチップス:32kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

28日(木) 830kcal

白身魚のマスタードソース:196kcal
白身魚、玉ねぎ、大豆油、マヨネーズ、マスタード、醤油(淡)、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ぶなしめじ、小松菜、こしょう(白)、固形コンソメ

鶏肉と大豆のトマト煮:66kcal
鶏肉、大豆、人参、ホールトマト、大豆油、ケチャップ、ウスターソース、ガラスープの素、塩、こしょう(白)

野菜サラダ:20kcal
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

昆布の佃煮:17kcal
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

29日(金) 1000kcal

豚丼(汁物):119kcal
豚肉、玉ねぎ、人参、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節

野菜メンチカツ:245kcal
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、無塩バター、塩、こしょう(白)、マカロニ、ぶなしめじ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡)

春雨の和え物:31kcal
春雨、小松菜、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま

わかめの酢の物: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)

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

⚠ 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。

11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	9/25(水)～9/30(月)
振込期間	10/9(水)～10/15(火)
自動払込日	10/15(火)

給食申込票(11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。

キリトリ

令和元年11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	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	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	カシューナッツ
1 金	みそ汁																									
	鶏肉のごまザンギ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	イカと大根の煮物	●																								
	五目きんぴら	●																								
	キャベツの梅おかか	●																								
5 火	キーマカレー	●			●																					
	イカリング野菜添え	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	卵の炒めもの	●		●																						
	大根サラダ	●		●																						
6 水	みかん																									
	チキンソテーマトソース	●			●																					
	ジャーマンポテト																									
	野菜のレモン風味	●																								
7 木	ごぼうフライ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	鮭の南蛮漬け	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	れんごんの炊き合わせ	●		●																						
	ひじきのソテー	●																								
8 金	ブロッコリーのゴマ酢	●																								
	麻婆豆腐	●																								
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ひじきの炒り煮	●																								
11 月	ほうれん草のおかか和え	●																								
	和風きのこハンバーグ	●																								
	スティックポテト	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	チンゲン菜のからし酢	●																								
12 火	りんご																									
	ビビンバ	●																								
	春雨の中華炒め	●																								
	ゴマみそ和え	●																								
13 水	フィッシュビーフズ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	イタリアンスパゲティ	●																								
	鶏肉のからあげ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	フラワーサラダ	●																								
14 木	コーンバター	●			●																					
	ツナ玉丼(汁物)	●		●																						
	お好み揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草のゴマ和え	●																								
15 金	わかめの酢の物	●																								
	パイン																									
	鯨の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	じゃがいものカレー煮	●																								

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	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	カシューナッツ
18 月	ブルコギ	●											●													●
	れんごんサラダ	●																								●
	こまつなのソテー	●				●																				
	大豆の青海苔揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
19 火	とり天	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	じゃがいものバター醤油煮	●				●																				
	ボン酢和え	●																								
	黄桃																					●				
20 水	クリームシチュー	●			●																					
	豚肉のケチャップソテー	●											●													
	ジャージャー麺	●		●																						●
	大根サラダ	●																								●
21 木	ほうれん草のバターコンソメ炒め	●				●							●													
	白身魚のピリ辛揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	五色炒め	●																								
	高野豆腐のゴマ和え	●		●																						●
22 金	さつまいものレモン煮																									
	鶏肉の辛みそ炒め																									●
	あんかけシューマイ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	レモンサラダ	●																								●
25 月	ブロッコリーのおかか和え	●																								
	肉団子の甘酢あん(汁物)	●											●												●	●
	肉団子の甘酢あん(おかず)	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	マカロニソテー	●																								
26 火	茎わかめのサラダ	●		●																						●
	梅じゃこのふりかけ	●																								●
	とんかつ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	みそ大根	●																								
27 水	ポテトサラダ	●		●																						
	ツナわかめそば	●																								●
	鶏肉のカリッと揚げ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ツナスパゲティ	●																								
28 木	フラワーサラダ	●																								●
	れんごんチップス	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	白身魚のマスタードソース	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	鶏肉と大豆のトマト煮	●																								●
29 金	野菜サラダ	●		●																						●
	昆布の佃煮	●																								●
	豚丼(汁物)	●																								●
	野菜メンチカツ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

～ 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…

11月に入ると、より一層秋の空気が感じられ、過ごしやすい天気の日が多くなります。また、朝晩にかけてずいぶん寒くなり、体調を崩しやすくなる気候でもあります。規則正しい生活を心がけて、栄養バランスのとれた食事をしましょう。普段よりもおい