

令和元年12月

和歌山市中学校給食献立表

2日(月)838kcal

すき焼き:199kcal
玉ねぎ、牛肉、昆布、かつお節、酒、砂糖、醤油(濃)、根深ねぎ、大豆油、しらたき

ほうれん草と油揚げの炒めもの:68kcal
ほうれん草、油揚げ、えび、大豆油、めんつゆ

パブリカサラダ:23kcal
ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、塩、こしょう(白)、胡麻ドレッシング(小袋)、固形コンソメ

昆布の佃煮:17kcal
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

3日(火)818kcal

麦ご飯:392kcal

豚ニラ炒め:126kcal
豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、ニラ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、中華スープの素

あげたま煮:112kcal
油揚げ、卵、玉ねぎ、こねぎ、砂糖、醤油(淡)、片栗粉、かつお節

さわやか和え:24kcal
キャベツ、白菜、人参、砂糖、オリーブ油、醤油(淡)、レモン果汁

ちりめんこんにやく:24kcal
かえりじゃこ、ピーマン、こんにやく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)

4日(水)1000kcal

コーンポタージュ:73kcal
ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、牛乳、パセリ、スイートコーンクリーム、スイートコーンホール、ポタージュの素、塩、こしょう(白)

鶏肉のエスニック揚げ:203kcal
鶏肉、カレー粉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、揚げ油、緑豆もやし、有塩バター、醤油(淡)

ペペロンチーノ:175kcal
スパゲティ、ベーコン、キャベツ、醤油(淡)、にんにく、塩、こしょう(黒)、オリーブ油、ぶどう酒(白)、たかのつめ

カリフラワーのトマト煮:26kcal
カリフラワー、にんにく、人参、キャベツ、ホールトマト、オリーブ油、塩、こしょう(黒)、レモン果汁、ウスターソース

パイン:17kcal

5日(木)845kcal

白身魚のごま味噌だれ:191kcal
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、キャベツ

厚揚げチャンプルー:58kcal
厚揚げ、醤油(濃)、小松菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、ごま油、片栗粉

白菜のお浸し:10kcal
白菜、ぶなしめじ、かつお節、醤油(淡)

うずら卵のいり煮:54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

6日(金)885kcal

すまし汁:9kcal
白菜、三つ葉、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)

そぼろ丼:197kcal
鶏ひき肉、しらたき、人参、さやいんげん、しょうが、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん、酒、卵、塩

きのこのかきあげ:97kcal
まいたけ、いか、玉ねぎ、塩、昆布茶、小麦粉、片栗粉、揚げ油

粉ふき芋:34kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)

小松菜の中華和え:15kcal
小松菜、えび、大豆油、醤油(淡)、中華スープの素、塩、こしょう(白)

9日(月)939kcal

ボークカレー:129kcal
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

チキンカツ:157kcal
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

フルーツ白玉:81kcal
みかん、もも、パイン、白玉団子

はりはり和え:26kcal
小松菜、切干大根、人参、昆布、米酢、砂糖、醤油(淡)、塩

キャベツのマリネ:16kcal
キャベツ、オリーブ油、ポン酢、レモン果汁、砂糖、こしょう(黒)

10日(火)871kcal

白身魚のバーベキューソース:150kcal
白身魚、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごビュレ、にんにく、レモン果汁、醤油(濃)、砂糖、米酢、デミグラスソース、ケチャップ、ブロッコリー、バターオイル

鶏肉と大豆の煮物:100kcal
鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、みりん、砂糖

野菜サラダ:50kcal
キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、スイートコーンホール

カリカリゴボウ:41kcal
ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

11日(水)924kcal

米粉パン:366kcal

コンソメスープ:15kcal
玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)

ローストチキン:220kcal
鶏肉、マーマレード、みりん、醤油(濃)、塩、ペンネ、ケチャップ、ぶどう酒(白)、こしょう(黒)、オリーブ油

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

ブロッコリーのきのこクリームソース:86kcal
ブロッコリー、ぶなしめじ、ベーコン、大豆油、有塩バター、小麦粉、牛乳、塩、固形コンソメ、こしょう(白)、粉チーズ

マンゴープリン:13kcal

12日(木)881kcal

豚肉のマスタードソース:178kcal
豚肉、ぶどう酒(赤)、さやいんげん、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、牛乳、マヨネーズ、醤油(淡)、マスタード

ジャージャー麺:125kcal
中華めん、ごま油、豚肉、こねぎ、しょうが、たけのこ、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:28kcal
水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、ごま、砂糖、大豆油、からし

ほうれん草のバターコンソメ炒め:16kcal
ほうれん草、まいたけ、無塩バター、塩、固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、オリーブ油

13日(金)880kcal

玄米ご飯:394kcal

オニオンスープ:15kcal
玉ねぎ、人参、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

鶏肉のアンダレス:170kcal
鶏肉、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、キャベツ、スイートコーンホール、オリーブ油、固形コンソメ

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

マッシュパンパン:64kcal
かぼちゃ、ベーコン、玉ねぎ、塩、こしょう(黒)、大豆油、マヨネーズ、牛乳、固形コンソメ、パセリ

フライビーンズ:63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

16日(月)960kcal

麦ご飯:392kcal

鯖の生姜しょうゆ:239kcal
鯖、塩、酒、片栗粉、揚げ油、みりん、醤油(淡・濃)、砂糖、しょうが、根深ねぎ、チンゲンサイ、こしょう(白)、ごま油、ガラスープの素

上海風焼きそば:83kcal
中華めん、いか、えび、キャベツ、人参、緑豆もやし、ニラ、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油

ブロッコリーとカリフラワーのツナマヨ:95kcal
ブロッコリー、カリフラワー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

白菜の甘酢:16kcal
白菜、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)

17日(火)816kcal

麦ご飯:392kcal

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

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、こんにやく

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

18日(水)910kcal

白菜スープ:59kcal
白菜、春雨、ベーコン、塩、こしょう(白)、中華スープの素、ごま

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

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、塩、マヨネーズ、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)、こしょう(白)

れんこんチップス:32kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

19日(木)917kcal

ハヤシライス:160kcal
牛肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ホールトマト、大豆油、固形コンソメ、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)、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

みかん:14kcal

20日(金)852kcal

玄米ご飯:394kcal

豚肉の唐揚げ:217kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、酒、にんにく、小麦粉、片栗粉、葉ねぎ、砂糖、醤油(濃)、みりん、ごま、揚げ油、ほうれん草、スイートコーンホール、大豆油、固形コンソメ

平天とこんにやくの炒め煮:69kcal
平天、こんにやく、さやいんげん、たけのこ、ごま油、醤油(淡)、酒、みりん

野菜のゆず風味:17kcal
白菜、切干大根、小松菜、人参、ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖

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

23日(月)870kcal

豚じゃが:134kcal
豚肉、じゃがいも、人参、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)

揚げシューマイ:173kcal
しゅうまい、揚げ油、小麦粉

白菜と大根の昆布和え:17kcal
白菜、大根、塩昆布、醤油(淡)、砂糖

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)


24日(火)892kcal

エビフライ:240kcal
エビフライ、揚げ油、ブロッコリー、塩、タルタルソース、スパゲティ、大豆油、こしょう(黒)、パセリ

野菜炒め:59kcal
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

ほうれん草とコーンのサラダ:20kcal
ほうれん草、小松菜、スイートコーンホール、砂糖、醤油(濃)

じゃがいもの粉チーズ和え:39kcal
じゃがいも、揚げ油、塩、こしょう(黒)、パセリ、粉チーズ

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・12月11日は「クリスマスの献立」、20日は「冬至の献立」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の右下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、中学給食調理配達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。

12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	10/25(金)～10/30(水)
振込期間	11/9(土)～11/14(木)
自動払込日	11/14(木)

給食申込票(12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12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	くま	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンユーナツ	ゴマ
2月	すき焼き	●											●				●								
	ほうれん草と油揚げの炒めもの	●				●										●									
	パプリカサラダ	●		●													●							●	
	昆布の佃煮	●															●							●	
3月	豚ニラ炒め	●											●				●	●							
	あげたま煮	●		●													●								
	さわやか和え	●															●								
	ちりめんこんにやく	●															●							●	
4月	コーンポタージュ	●			●												●								
	鶏肉のエスニック揚げ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ペペロンチーノ	●															●								
	カリフラワーのトマト煮 パイン	●															●								
5月	白身魚のゴマ味噌だれ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	厚揚げチャンプルー	●															●							●	
	白菜のお浸し	●															●								
6月	すまし汁	●															●								
	そばろ丼	●	●														●								
	きのこのかきあげ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	粉ふき芋 小松菜の中華和え	●				●							●				●	●					●		
9月	ポークカレー	●			●								●				●	●			●	●			
	チキンカツ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	フルーツ白玉	●															●								
	はりはり和え きゃべつのマリネ	●															●								
10月	白身魚のパーベキューソース	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	鶏肉と大豆の煮物	●											●				●								
	野菜サラダ カリカリゴボウ	●		●													●								
11月	コンソメスープ	●			●								●				●								
	ローストチキン	●															●								
	ポテトサラダ	●		●													●								
	ブロッコリーのきのこクリームソース マンゴープリン	●			●								●				●								
12月	豚肉のマスタードソース	●		●									●				●								
	ジャージャー麺	●		●									●				●							●	
	大根サラダ ほうれん草のパターコンソメ炒め	●											●				●							●	

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	くま	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンユーナツ	ゴマ
13日	オニオンスープ	●											●				●								
	鶏肉のアンダレス	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ブロッコリーサラダ	●															●								
	マッシュパンプキン	●		●									●				●	●							
	フライビーンズ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
16日	鯖の生姜しょうゆ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	上海風焼きそば	●		●			●						●				●	●							
	ブロッコリーとカリフラワーのツナマヨ	●		●													●								
17日	白菜の甘酢	●															●								
	麻婆豆腐	●											●				●	●					●		
	ちくわの磯辺揚げ	●		●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ひじきの炒り煮 ほうれん草のおかか和え	●															●								
18日	白菜スープ	●											●				●	●					●		
	鶏肉のからあげ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ソーセージソテー	●			●												●								
	コールスローサラダ れんこんチップス	●		●													●								
19日	ハヤシライス	●			●								●				●	●							
	白身魚のサクサク揚げ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草と卵のソテー 大根とわかめのサラダ	●		●													●								
20日	豚肉の唐揚げ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	平天とこんにやくの炒め煮	●															●							●	
	野菜のゆず風味	●															●								
	かぼちゃのだし煮	●															●								
23日	豚じゃが	●															●	●							
	揚げシューマイ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	白菜と大根の昆布和え ブロッコリーの甘酢和え	●															●								
24日	エビフライ	●		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	野菜炒め	●			●								●				●	●							
	ほうれん草とコーンのサラダ じゃがいもの粉チーズ和え	●															●								

～ 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…

12月は、クリスマスや大晦日など楽しい行事がたくさんあります。また、1年の中で、昼の長さ(太陽が出ている時間)が1番短くなるのが12月で、その日を「冬至」と言います。今年の冬至は12月22日です。地域によって異なりますが、冬至の日に「ん」のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじんなど)を食べると、「運を呼び込む」と言われています。また、ゆず湯に入る習慣もあります。

給食では、20日がかぼちゃを使った「冬至の献立」です。季節は肌で感じるだけでなく、食事で感じることもできます。皆でおいしく冬を味わいましょう。

冬の寒さは冬至を境にますます厳しくなりますが、風邪をひかないためには、「栄養」と「休養」!食事は栄養バランスを考えて3食しっかりと、夜はお風呂で体をあたためて早く寝るようにしましょう。

～ 今月の献立 ～

今月の献立は、温かい汁物の回数が増え、スプーンを使用する日が多くなります。パンの日には、毎回、コーンポタージュや白菜スープなど温かい汁物がありますので、パンと一緒に食べて体を温めてください。また、9日のポークカレーも温かい汁物容器で出されますので、ご飯の上にかけて食べてください。6日のそばろ丼は、具を温かいご飯に乗せましょう。

今月の変わりパンは、11日で、米粉パンが登場し、先取りの「クリスマスの献立」になっています。コンソメスープにローストチキン、クリスマスの色をイメージしたポテトサラダやブロッコリーのクリームソースのメニューです。今年もあと少し、おいしい給食を食べてください。



- ・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。※米粉パンにも使用されています。
- ・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類等は、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

(給食を申込み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!)

自動払込みを希望する方は、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、給食を申込み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	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日		11/14(木)	12/12(木)	1/14(火)	2/13(木)

■お問い合わせ