



令和2年1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。・1月7日は「お正月」の献立、24～30日は「全国学校給食週間」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。

## 6日(月)931kcal

**チキンカレー**:104kcal  
鶏肉、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)、パジル

**グリーンサラダ**:24kcal  
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、胡麻ドレッシング、醤油(濃)

**りんごのコンポート**:31kcal  
りんご、砂糖、レモン果汁

**福神漬**:16kcal

## 7日(火)991kcal

**お雑煮**:58kcal  
白玉団子、大根、里いも、人参、みそ(淡・白)、かつお節

**ぶりの照り焼き**:222kcal  
ぶり、大豆油、酒、醤油(濃)、砂糖、みりん、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(白)

**紅白なます**:25kcal  
カブ、大根、金時人参、砂糖、米酢、塩、醤油(淡)

**栗きんとん**:105kcal  
栗甘露煮、さつまいも、砂糖、みりん、塩

**黒豆**:50kcal

## 8日(水)898kcal

**ミートサンドパン**:253kcal  
牛肉、豚肉、オリーブ油、玉ねぎ、大豆、ケチャップ、トマトピューレ、パン粉、砂糖、塩、こしょう(白)、ソーセージ、キャベツ、カレー粉、固形コンソメ

**ハムポテト**:102kcal  
スイートコーンホール、ハム、じゃがいも、大豆油、塩、こしょう(黒)、マヨネーズ

**カリフラワーのピクルス**:16kcal  
カリフラワー、砂糖、ぶどう酒(白)、米酢、塩

**ほうれん草のバターコンソメ炒め**:21kcal  
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

## 9日(木)867kcal

**ユーリンチー**:205kcal  
鶏肉、根深ねぎ、しょうが、塩、酒、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、米酢、砂糖、緑豆もやし、大豆油

**茹で野菜のごまソースかけ**:64kcal  
キャベツ、ごぼう、人参、ごま、塩、みそ(淡)、酒、マヨネーズ

**小松菜の和え物**:18kcal  
小松菜、えのきたけ、砂糖、醤油(淡・濃)、みりん、酒、ごま油、米酢

**アーモンドフィッシュ**:48kcal  
アーモンド、じゃこ、大豆油、水あめ、みりん、醤油(濃)

## 10日(金)869kcal

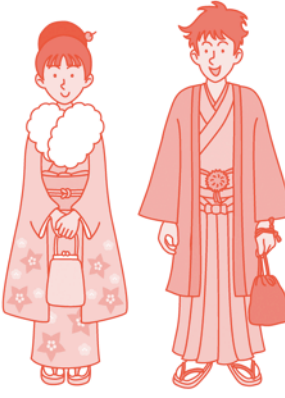
**豚肉のみそだれ**:261kcal  
豚肉、酒、片栗粉、揚げ油、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、みそ(赤)、ごま、ブロッコリー、塩

**ほうれん草と卵のソテー**:34kcal  
ほうれん草、キャベツ、卵、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

**つきこんにやくの金平**:24kcal  
こんにやく、人参、いんげん豆、唐辛子、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

**パイン**:17kcal

## 13日(月)成人の日



## 14日(火)838kcal

**白身魚の甘酢あん**:156kcal  
白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、椎茸、ピーマン(赤)、たけのこ、大豆油、砂糖、ケチャップ、中華スープの素、米酢、醤油(濃)

**切干大根の煮物**:55kcal  
切干大根、油揚げ、人参、酒、醤油(淡)、砂糖、かつお節、みりん

**ジャーマンポテト**:80kcal  
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油

**いんげんのゴマ和え**:20kcal  
いんげん豆、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

## 15日(水)864kcal

**洋風スープ**:21kcal  
ほうれん草、じゃがいも、塩、醤油(淡)、こしょう(白)、固形コンソメ

**スパイシーチキン**:180kcal  
鶏肉、ぶどう酒(白)、カレー粉、にんにく、小麦粉、揚げ油、唐揚げ粉、緑豆もやし、ブロッコリー、バターオイル

**塩焼きそば**:95kcal  
中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、大豆油、砂糖、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素、中華スープの素、しめじ

**しめじ和え**:33kcal  
チンゲンサイ、塩、しめじ、油揚げ、ごま、砂糖、醤油(濃)

**かぼちゃのコンソメ煮**:29kcal  
かぼちゃ、固形コンソメ、無塩バター、砂糖

## 16日(木)955kcal

**肉じゃが**:169kcal  
牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにやく、いんげん豆、塩、かつお節、昆布、みりん、酒、大豆油、砂糖、醤油(濃)

**揚げシューマイ**:171kcal  
シューマイ、揚げ油

**ほうれん草のサラダ**:28kcal  
ほうれん草、春菊、砂糖、醤油(淡)、スイートコーンホール、米酢

**甘辛ごぼう**:56kcal  
ごぼう、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ごま、砂糖、醤油(濃)、みりん

## 17日(金)822kcal

**玄米ご飯**:394kcal

**わかめスープ**:8kcal  
わかめ、えのきたけ、塩、こしょう(白)、中華スープの素

**豚キムチ**:122kcal  
豚肉、にんにく、しょうが、大豆油、玉ねぎ、人参、キャベツ、キムチ、砂糖、醤油(濃)、トウバンジャン

**厚揚げと小松菜の煮つけ**:67kcal  
厚揚げ、小松菜、砂糖、醤油(濃)、かつお節、塩

**れんごんの素揚げ**:38kcal  
れんこん、揚げ油、塩、昆布茶

**うずら卵のいり煮**:54kcal  
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

## 20日(月)885kcal

**麦ご飯**:392kcal

**チキン南蛮**:250kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、キャベツ、ブロッコリー、タルタルソース

**大根のそぼろあんかけ**:59kcal  
豚肉、大根、しょうが、椎茸、大豆油、砂糖、酒、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、片栗粉

**ごぼうとこんにやくの炒め物**:34kcal  
ごぼう、こんにやく、こねぎ、大豆油、みそ(赤)、トウバンジャン、酒、砂糖、みりん

**もやしナムル**:13kcal  
緑豆もやし、人参、ごま油、米酢、砂糖、醤油(濃)

## 21日(火)823kcal

**すまし汁**:7kcal  
わかめ、三つ葉、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)

**豚肉の甘醤油炒め**:164kcal  
豚肉、片栗粉、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、しょうが、こねぎ、大豆油、玉ねぎ、ピーマン、緑豆もやし、しめじ

**竹輪の南部揚げ**:83kcal  
竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油

**三色ひたし**:20kcal  
人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節

**黄桃**:17kcal

## 22日(水)975kcal

**黒糖パン**:378kcal

**グラタン風海の幸**:133kcal  
いか、えび、酒、マカロニ、エリンギ、根深ねぎ、粉チーズ、大豆油、塩、こしょう(白)、有塩バター、牛乳、パセリ、固形コンソメ、ベシャメルソース

**牛肉とカブのマスタードソテー**:199kcal  
牛肉、塩、こしょう(白)、カブ、人参、有塩バター、ぶどう酒(白)、固形コンソメ、マスタード

**ブロッコリーサラダ**:35kcal  
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

**さつまいものレモン煮**:51kcal  
さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁

**れんこんチップス**:41kcal  
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

## 23日(木)918kcal

**鶏肉の梅酢揚げ**:265kcal  
鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、小松菜、大豆油、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール

**野菜の炒め煮**:57kcal  
白菜、ほうれん草、油揚げ、れんこん、人参、大豆油、ごま油、砂糖、醤油(淡)、みりん

**杏仁フルーツ**:39kcal  
もも、パイン、みかん、杏仁豆腐

**ごまじゃこ炒め**:22kcal  
キャベツ、じゃこ、醤油(淡)、みりん、酒、ごま油、ごま

## 24日(金)868kcal

**のっぺい汁**:21kcal  
里いも、しめじ、葉ねぎ、醤油(淡)、片栗粉、昆布、かつお節

**鯨の竜田揚げ**:191kcal  
鯨肉、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、スイートコーンホール、大豆油、塩、こしょう(白)

**高野豆腐の卵とじ**:91kcal  
高野豆腐、卵、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油(淡)、塩、みりん、かつお節

**磯香和え**:17kcal  
白菜、ほうれん草、砂糖、醤油(淡)、きざみり

**いんげん豆のごま煮**:16kcal  
いんげん豆、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、かつお節

## 27日(月)879kcal

**五目あんかけ**:64kcal  
いか、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、しょうが、大豆油、中華スープの素、醤油(淡・濃)、砂糖、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)、片栗粉

**パリパリそば**:175kcal  
中華麺、うずら卵、塩

**ほねくの磯辺揚げ**:83kcal  
ほねく、あおのり、小麦粉、揚げ油、エリンギ、キャベツ、大豆油、ガラスープの素、塩、こしょう(黒)

**梅サラダ**:13kcal  
緑豆もやし、小松菜、梅肉、砂糖、醤油(淡)

**みかん**:14kcal

## 28日(火)938kcal

**さばのトマトソース**:283kcal  
さば、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、しょうが、根深ねぎ、オリーブ油、醤油(濃・淡)、砂糖、ケチャップ、固形コンソメ、ほうれん草、有塩バター、大豆油

**ポテトサラダ**:77kcal  
じゃがいも、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、きゅうり、人参、砂糖、マヨネーズ、

**カラフルピクルス**:22kcal  
カリフラワー、ピーマン(黄・赤)、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)

**コーンバター**:23kcal  
スイートコーンホール、無塩バター、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、パセリ

## 29日(水)885kcal

**豚肉のスパイシー揚げ**:193kcal  
豚肉、片栗粉、揚げ油、にんにく、塩、しょうが、こしょう(白)、カレー粉、酒、醤油(濃)、ブロッコリー

**いかとほうれん草のベロンチーノ**:95kcal  
いか、ほうれん草、スパゲティ、塩、オリーブ油、にんにく、唐辛子、醤油(淡)、ガラスープの素

**れんごんのマヨネーズ和え**:65kcal  
れんこん、スイートコーンホール、キャベツ、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖、マヨネーズ

**竹輪のピリ辛**:26kcal  
竹輪、大豆油、砂糖、醤油(淡)、ラー油、トウバンジャン

## 30日(木)943kcal

**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、ホールのマト、ローリエ、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)

**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

**コールスローサラダ**:35kcal  
キャベツ、人参、マヨネーズ、醤油(淡)、レモン果汁、塩、こしょう(白)、砂糖、

**粉ふき芋**:27kcal  
じゃがいも、塩、こしょう(白)

**グレープフルーツ**:18kcal

## 31日(金)884kcal

**玄米ご飯**:394kcal

**みそ汁**:41kcal  
わかめ、油揚げ、葉ねぎ、みそ(淡)、昆布、かつお節

**野菜メンチカツ**:246kcal  
キャベツメンチカツ、揚げ油、スパゲティ、しめじ、大豆油、ケチャップ、固形コンソメ、醤油(淡)

**ボン酢和え**:26kcal  
小松菜、ほうれん草、ボソ酢、大豆油、スイートコーンホール

**こんにやくの金平**:24kcal  
こんにやく、人参、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

**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

### ⚠ 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。

### 給食申込票(1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。

#### 1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	11/22(金)～11/28(木)
振込期間	12/7(土)～12/12(木)
自動払込日	12/12(木)

