

令和2年5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。
- ・5月1日は「こどもの日」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、マークのある日は、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、学校行事等で給食のない日があります。
- ・学校行事等で申込方法欄にある申込期間・振込期間等が変更される場合、学校から連絡がありますので、その指示に従い申込み等を行ってください。

## 1日(金) 854kcal

**たけのこご飯**:383kcal  
たけのこ、人参、揚げ油、醤油(淡)、みりん、酒、砂糖

**鶏肉の竜田あげ**:225kcal  
鶏肉、片栗粉、揚げ油、しょうが(黒)、揚げ油、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(黒)、固形コンソメ

**切干大根の含め煮**:77kcal  
切干大根、人参、しいたけ、さやいんげん、揚げ油、かつお節、砂糖、醤油(淡)

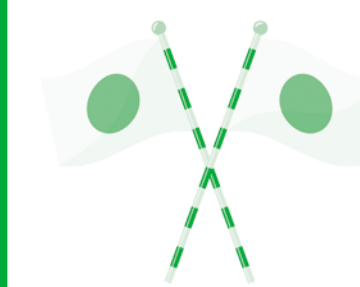
**ほうれん草のしらす和え**:18kcal  
ほうれん草、塩、ちりめんじゃこ、砂糖、醤油(濃)、米酢

**みかん**:14kcal

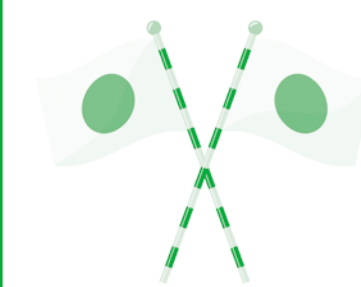
## 4日(月)みどりの日



## 5日(火)こどもの日



## 6日(水)振替休日



## 7日(木) 872kcal

**豚ニラ炒め**:167kcal  
豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、にら、玉ねぎ、しいたけ、中華スープの素

**フライドポテト**:79kcal  
じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩

**れんごんのマヨネーズ和え**:79kcal  
れんこん、人参、大根、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖、マヨネーズ

**きゅうりの酢の物**:15kcal  
きゅうり、わかめ、砂糖、醤油(淡)、米酢、かつお節、昆布

## 8日(金) 900kcal

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

**パリパリそば**:175kcal  
中華麺、うずら卵、塩

**鮭の香味揚げ**:92kcal  
鮭、酒、片栗粉、揚げ油、醤油(淡)、砂糖、みりん、しょうが、トウバンジャン

**レモンサラダ**:21kcal  
緑豆もやし、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡)

**りんご**:17kcal

## 11日(月) 925kcal

**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

**ポテト金平**:87kcal  
じゃがいも、揚げ油、ごぼう、こんにゃく、大豆油、砂糖、醤油(淡)、とうがらし、ごま

**パプリカサラダ**:73kcal  
ピーマン(赤・黄)、キャベツ、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ

**アスパラベーコン**:27kcal  
アスパラガス、ベーコン、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、固形コンソメ

## 12日(火) 906kcal

**肉団子の甘酢あん**:210kcal  
ミートボール、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン(青・赤)、たけのこ、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

**竹輪の香味揚げ**:85kcal  
竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油、パセリ

**中華炒め**:35kcal  
豚肉、酒、キャベツ、にら、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、中華スープの素

**梅じゃこのふりかけ**:44kcal  
梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、みりん、醤油(淡)

## 13日(水) 918kcal

**ブラウنشチュー**:139kcal  
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

**白身魚のサクサク揚げ**:193kcal  
白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、大豆油、砂糖、揚げ油、ベーキングパウダー、緑豆もやし、人参、ベーコン、醤油(淡)

**マヨサラダ**:53kcal  
キャベツ、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)

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

**ブロッコリーのごま煮**:16kcal  
ブロッコリー、ごま、塩、みりん、醤油(淡)、砂糖

## 14日(木) 987kcal

**豚肉のアーモンド揚げ**:282kcal  
豚肉、アーモンド、卵、にんにく、塩、こしょう(白)、小麦粉、揚げ油、パロコリー

**がんもどきと大根の煮つけ**:106kcal  
がんもどき、大根、人参、かつお節、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油

**アスパラサラダ**:51kcal  
アスパラガス、キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、マカロニ、醤油(淡)、米酢、砂糖、ごま、オリーブ油

**グレープフルーツ**:18kcal

## 15日(金) 881kcal

**麻婆春雨**:93kcal  
豚肉、人参、しょうが、たけのこ、こねぎ、春雨、トウバンジャン、米みそ(赤)、醤油(濃)、酒、中華スープの素、ごま油、片栗粉

**あんかけシューマイ**:156kcal  
しゅうまい、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、片栗粉

**豆とキャベツのサラダ**:42kcal  
キャベツ、大豆、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま、ごま油

**甘辛卵**:57kcal  
うずら卵、醤油(濃)、みりん、酒、砂糖

## 18日(月) 994kcal

**麦ご飯**:392kcal

**ポークカレー**:136kcal  
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、カレールー、脱脂粉乳、ローリエ

**キャベツメンチカツ**:247kcal  
キャベツメンチカツ、揚げ油、アスパラガス、塩、こしょう(白)、スパゲティ、大豆油、ケチャップ、醤油(濃)

**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(濃)、オリーブ油、ごま

**こんにゃくの金平**:30kcal  
こんにゃく、ごま油、人参、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

**福神漬**:16kcal

## 19日(火) 826kcal

**白身魚のレモンソース**:182kcal  
白身魚、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、玉ねぎ、ピーマン(青・赤)、米酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

**鶏肉のひじき煮**:59kcal  
鶏肉、ひじき、さやいんげん、こんにゃく、酒、大豆油、砂糖、醤油(濃)

**春雨の酢の物**:35kcal  
春雨、きゅうり、人参、米酢、砂糖、醤油(淡)

**パイ**:17kcal

## 20日(水) 786kcal

**米粉パン**:355kcal

**鶏肉のトマトソース**:126kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、大豆油、ホールトマト、ケチャップ、ぶどう酒(赤)、砂糖、ブロッコリー

**和風スパゲティ**:74kcal  
スパゲティ、塩、ハム、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん

**フルーツ白玉**:81kcal  
みかん、もも、パイ、白玉団子

**キャベツのバターコンソメ炒め**:14kcal  
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

## 21日(木) 913kcal

**豚肉のしょうが焼き**:176kcal  
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

**焼きうどん**:99kcal  
うどん、大豆油、竹輪、ピーマン、玉ねぎ、とんかつソース、ウスターソース

**三色炒めサラダ**:46kcal  
人参、ブロッコリー、じゃがいも、ごま、塩、大豆油、砂糖、醤油(淡)、米酢

**うずら卵のケチャップ和え**:61kcal  
うずら卵、大豆油、ケチャップ、ごま油、ごま、醤油(淡)

## 22日(金) 908kcal

**チキン南蛮**:248kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、ブロッコリー、タルタルソース

**厚揚げと小松菜の煮つけ**:69kcal  
厚揚げ、小松菜、人参、砂糖、醤油(濃)、かつお節、塩

**キャベツの塩昆布和え**:14kcal  
キャベツ、塩昆布、醤油(淡)

**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)

## 25日(月) 870kcal

**玉子丼**:102kcal  
卵、玉ねぎ、ぶなしめじ、かまぼこ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節、片栗粉

**上海風焼きそば**:109kcal  
中華めん、いか、えび、キャベツ、緑豆もやし、にら、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油

**竹輪の磯辺揚げ**:83kcal  
竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油

**ほうれん草のゴマ和え**:22kcal  
ほうれん草、小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油(淡)

**こんにゃくのピリ辛炒め**:22kcal  
こんにゃく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、唐辛子、かつお節

## 26日(火) 896kcal

**鶏肉の中華あんかけ**:130kcal  
鶏肉、しょうが、酒、塩、こしょう(白)、人参、しいたけ、チンゲンサイ、大豆油、ガラスープの素、醤油(淡)、片栗粉

**お好み揚げ**:144kcal  
竹輪、さくらえび、玉ねぎ、あおのり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖

**春野菜サラダ**:72kcal  
キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう、砂糖、醤油(淡)、マヨネーズ

**海苔の佃煮**:17kcal  
かつお節、しいたけ、のり、砂糖、酒、みりん、醤油(濃)

## 27日(水) 905kcal

**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

**野菜のツナタルソース**:87kcal  
人参、ブロッコリー、じゃがいも、ツナ、パセリ、塩、オリーブ油、砂糖、こしょう(白)、マヨネーズ

**きゅうりと茎わかめのごま炒め**:20kcal  
きゅうり、茎わかめ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、醤油(淡)、みりん

**れんこんチップス**:41kcal  
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

## 28日(木) 887kcal

**鯖の竜田揚げ**:260kcal  
鯖、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)

**切干大根の煮物**:43kcal  
切干大根、油揚げ、人参、酒、醤油(淡)、砂糖、かつお節、みりん

**じゃがいものバター醤油煮**:43kcal  
じゃがいも、醤油(淡)、有塩バター、固形コンソメ

**きゅうりの梅おかか**:9kcal  
きゅうり、大豆油、梅肉、みりん、醤油(淡)、かつお節

## 29日(金) 933kcal

**牛肉とエリンギのバーベキューソース**:245kcal  
牛肉、塩、こしょう(白)、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく、大豆油、りんごピューレ、ケチャップ、醤油(濃)、ウスターソース、砂糖

**野菜の炒め煮**:70kcal  
白菜、ほうれん草、油揚げ、れんこん、人参、ごま油、大豆油、砂糖、醤油(淡)、みりん、ごま

**ひじきとツナのダシ煮**:67kcal  
ひじき、ツナ、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん、ごま、かつお節

**かんぴょうのナムル**:19kcal  
かんぴょう、塩、葉ねぎ、醤油(濃)、ガラスープの素、ごま油、ラー油

### ⚠️ 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、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(5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。

### 5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	4/8(水) ~ 4/10(金)
振込期間	4/15(水) ~ 4/17(金)
自動払込日	4/17(金)



# 令和2年5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	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	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 金	たけのこご飯	●															●										
	鶏肉の竜田あげ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	切干大根の含め煮	●															●										
	ほうれん草のしらす和え	●															●										
	みかん																										
7 木	豚ニラ炒め	●											●				●	●	●					●			
	フライドポテト	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	れんこんのマヨネーズ和え	●		●	●								●				●	●									
	きゅうりの酢の物	●															●										
8 金	五目あんかけ	●							●			●					●	●	●					●	●		
	パリパリそば	●	●																								
	鯉の香味揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	レモンサラダ	●															●										
11 月	鶏肉のごまザンギ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	●	
	ポテト金平	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●	
	パプリカサラダ	●		●	●								●				●	●									
	アスパラベーコン	●											●				●	●									
12 火	肉団子の甘酢あん	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△	
	竹輪の香味揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●	
	中華炒め	●											●				●	●	●				●				
	梅じゃこのふりかけ	●											●				●	●				●	●		●		
13 水	ブラウンシチュー	●		●								●					●	●							●		
	白身魚のサクサク揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	
	マヨサラダ	●		●													●										
	小松菜としめじの炒め物	●															●										
14 木	豚肉のアーモンド揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	
	がんもどきと大根の煮つけ	●															●								●		
	アスパラサラダ	●															●								●		
	グレープフルーツ																										
15 金	麻婆春雨	●										●					●	●	●				●		●		
	あんかけシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△	
	豆とキャベツのサラダ	●															●								●		
	甘辛卵	●		●													●										
18 日	ポークカレー	●		●								●					●	●	●	●	●	●	●		●		
	キャベツメンチカツ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△	
	ブロッコリーサラダ	●															●								●		
	こんにゃくの金平	●															●								●		
福神漬	●															●								●			

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	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	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
19 火	白身魚のレモンソース	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	鶏肉のひじき煮	●															●	●								
	春雨の酢の物	●															●									
	パイン																									
20 水	鶏肉のトマトソース																●	●								
	和風スパゲティ	●															●	●								
	フルーツ白玉																●				●					
	キャベツのバターコンソメ炒め	●			●									●			●	●								
21 木	豚肉のしょうが焼き	●															●	●								
	焼きうどん	●	●	●													●	●								
	三色炒めサラダ	●															●								●	
	うずら卵のケチャップ和え	●		●													●									●
22 金	チキン南蛮	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げと小松菜の煮つけ	●															●									
	キャベツの塩昆布和え	●															●									
	アーモンドフィッシュ	●															●									
25 月	玉子丼(汁物)	●		●													●	●								
	上海風焼きそば	●	●	●		●			●				●				●	●	●					●		
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草のゴマ和え	●															●									●
26 火	こんにゃくのピリ辛炒め	●															●									●
	鶏肉の中華あんかけ	●															●	●	●							
	お好み揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	春野菜サラダ	●		●													●									
27 水	海苔の佃煮	●															●									
	ミートサンドパン	●		●									●				●	●	●							
	野菜のツナタルソース	●		●													●									
	きゅうりと茎わかめのごま炒め	●															●									●
28 木	れんこんチップス	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	鯖の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	切干大根の煮物	●															●									
	じゃがいものバター醤油煮	●			●									●			●	●								
29 金	きゅうりの梅おかか	●															●		●			●				
	牛肉とエリンギのバーベキューソース	●											●				●									