

令和2年6月 和歌山市中学校給食献立表

1日(月)898kcal

麦ご飯:392kcal
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
大根のそぼろあん:77kcal
 鶏ひき肉、えび、しょうが、酒、砂糖、醤油(淡)、大豆油、大根、みりん、かつお節、片栗粉
ごぼうのマヨネーズサラダ:77kcal
 ごぼう、砂糖、米酢、キャベツ、人参、オリーブ油、スイートコーンホール、ごま、醤油(淡)、マヨネーズ
パイン:17kcal

2日(火)919kcal

ドライカレー:252kcal
 牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、大豆油、カレー粉、塩、こしょう(白)、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、固形コンソメ、小麦粉
杏仁フルーツ:57kcal
 もも、パイナップル、杏仁豆腐、みかん
野菜のレモン風味:18kcal
 キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)
甘辛ごぼう:60kcal
 ごぼう、ごま、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、醤油(濃)

3日(水)894kcal

エビフライ:297kcal
 エビフライ、揚げ油、じゃがいも、パセリ、スイートコーンホール、大豆油、無塩バター、塩、こしょう(白・黒)、タルタルソース、スパゲティ
野菜炒め:50kcal
 豚肉、キャベツ、人参、しいたけ、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
わかめサラダ: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)
黄桃:17kcal

4日(木)959kcal

麦ご飯:392kcal
中華スープ:7kcal
 には、しめじ、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(濃)
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、もやし、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、塩
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(濃)
ハムポテト:103kcal
 スイートコーンホール、ハム、じゃがいも、玉ねぎ、大豆油、塩、こしょう(黒)、マヨネーズ
はりはり漬け:24kcal
 切干し大根、昆布、きゅうり、米酢、砂糖、醤油(濃)、唐辛子、ごま油

5日(金)895kcal

酢鶏:261kcal
 鶏肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、大豆油、ガラスープの素、ケチャップ、砂糖、米酢
ビーフンのカレー炒め:74kcal
 ビーフン、ベーコン、チンゲンサイ、根深ねぎ、ピーマン、キャベツ、大豆油、無塩バター、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう(白)
きゅうりのナムル:24kcal
 きゅうり、もやし、砂糖、塩、米酢、醤油(濃)、ごま油、ラー油、ごま
白菜のゆかり和え:6kcal
 白菜、あかじそ

8日(月)810kcal

玄米ご飯:394kcal
豚キムチ:155kcal
 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
サイコロサラダ:54kcal
 じゃがいも、スイートコーンホール、グリーンピース、人参、オリーブ油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)
えんどう豆と高野豆腐の卵とじ:46kcal
 高野豆腐、卵、さやえんどう、砂糖、醤油(淡)、塩、昆布、かつお節
ごまじゃこ炒め:21kcal
 小松菜、しらす干し、醤油(淡)、みりん、酒、ごま油、ごま

9日(火)829kcal

鶏肉のカリッと揚げ:226kcal
 鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(淡・濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、スイートコーンホール、大豆油、砂糖
こんにゃくと大根の煮物:19kcal
 こんにゃく、大根、人参、さやいんげん、砂糖、塩、醤油(淡・濃)、かつお節
小松菜の和え物:29kcal
 小松菜、えのきたけ、しらす干し、砂糖、米酢、酒、醤油(淡・濃)、ごま油、みりん
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)

10日(水)857kcal

フィッシュバーガー:196kcal
 白身フライ、揚げ油、キャベツ、大豆油、固形コンソメ、ケチャップ、塩、タルタルソース
ボークビーンズ:100kcal
 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、片栗粉、固形コンソメ
シャキシャキサラダ:41kcal
 れんこん、えだ豆、スイートコーンホール、固形コンソメ、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)

11日(木)792kcal

白身魚の甘酢あん:178kcal
 白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、大豆油、砂糖、ケチャップ、中華スープの素、米酢、醤油(濃)
中華炒め:55kcal
 豚肉、酒、キャベツ、には、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、中華スープの素
小松菜のお浸し:10kcal
 小松菜、しめじ、かつお節、醤油(淡)
りんご:17kcal

12日(金)838kcal

麦ご飯:392kcal
鶏肉と根菜の炒めもの:135kcal
 鶏肉、しょうが、れんこん、ごぼう、人参、酒、みりん、砂糖、醤油(濃)、大豆油
じゃがいもの素揚げ:83kcal
 じゃがいも、塩、パセリ、揚げ油
ごまサラダ:16kcal
 小松菜、醤油(淡)、砂糖、酒、みりん、もやし、きゅうり、ごま、ごま油、米酢、こしょう(黒)
みたらし豆腐:74kcal
 高野豆腐、砂糖、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油(濃)、きな粉、塩

15日(月)839kcal

麻婆なす:144kcal
 なす、揚げ油、豚肉、鶏肉、しょうが、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、こねぎ、トウバンジャン、みそ(赤)、醤油(濃)、酒、中華スープの素、砂糖、ごま油、片栗粉
塩焼きそば:94kcal
 中華めん、いか、もやし、キャベツ、大豆油、砂糖、塩、こしょう(白)、にんにく、醤油(淡)、ガラスープの素、中華スープの素
炒めなます:30kcal
 ひじき、人参、れんこん、こんにゃく、大豆油、米酢、砂糖、醤油(濃)、みりん、ごま油
竹輪の照り炒め:38kcal
 竹輪、砂糖、醤油(淡)、ごま、ピーマン、塩、大豆油、こしょう(白)

16日(火)854kcal

鮭のごま風味揚げ:189kcal
 鮭、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、ごま、醤油(淡)、キャベツ、塩
厚揚げのピリ辛炒め:100kcal
 豚肉、酒、こしょう(白)、醤油(淡)、しょうが、にんにく、大豆油、厚揚げ、しめじ、片栗粉、はるさめ、には、中華スープの素、ごま油、トウバンジャン、みそ(赤)
三色ひたし:20kcal
 人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節
金平こんにゃく:15kcal
 こんにゃく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん

17日(水)850kcal

ハンバーグのトマトパジル:175kcal
 ハンバーグ、玉ねぎ、パジル、トマトピューレ、ホールトマト、醤油(濃)、砂糖、ぶどう酒(白)、塩、こしょう(白)、片栗粉、なす、揚げ油
キャベツの和風スパゲティ:94kcal
 スパゲティ、塩、ベーコン、にんにく、しめじ、キャベツ、オリーブ油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん
きゅうりサラダ:30kcal
 きゅうり、スイートコーンホール、茎わかめ、醤油(淡)、砂糖、米酢、オリーブ油
ブロッコリーのツナマヨ和え:48kcal
 ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

18日(木)873kcal

ゆかりごはん:401kcal
 あかじそ
豚じゃが:134kcal
 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにゃく、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:171kcal
 シューマイ、揚げ油
白菜と大根の昆布和え:17kcal
 白菜、大根、塩昆布、醤油(淡)、砂糖
オクラの酢の物:15kcal
 オクラ、きゅうり、わかめ、ごま油、醤油(淡)、米酢、砂糖

19日(金)992kcal

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
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
野菜サラダ:50kcal
 キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、マヨネーズ
ゼリーフルーツ:37kcal
 甘夏ゼリー、寒天、もも、パイン、みかん
アスパラガスの中華炒め:9kcal
 アスパラガス、塩、ごま油、醤油(淡)、ウスターソース

22日(月)832kcal

親子煮:165kcal
 鶏肉、卵、大豆油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、根深ねぎ、酒、砂糖、醤油(淡)、かつお節、片栗粉
竹輪の磯辺揚げ:83kcal
 竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油
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
グレープフルーツ:18kcal

23日(火)845kcal

白身魚のバーベキューソース:152kcal
 白身魚、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、砂糖、大豆油、りんごピューレ、にんにく、レモン果汁、醤油(濃)、米酢、デミグラスソース、ケチャップ、キャベツ、こしょう(白)、塩
ジャンジャー麺:129kcal
 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、もやし
わかめの酢の物:14kcal
 わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖
小松菜の中華和え:18kcal
 小松菜、えび、かつお節、大豆油、中華スープの素、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

24日(水)893kcal

黒糖パン:378kcal
ペペロンチーノ:177kcal
 スパゲティ、ベーコン、キャベツ、アスパラガス、醤油(淡)、にんにく、塩、こしょう(黒)、オリーブ油、ぶどう酒(白)、唐辛子
フライセットケチャップ添え:138kcal
 チキンナゲット、じゃがいも、揚げ油、ケチャップ
カラフルピクルス:22kcal
 カリフラワー、きゅうり、ピーマン(赤・黄)、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)
小松菜のピーナツ炒め:41kcal
 小松菜、人参、落花生、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、大豆油

25日(木)943kcal

ブルコギ:258kcal
 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
春巻き:89kcal
 春巻き、揚げ油、キャベツ、カレー粉、塩
豆とひじきのサラダ:47kcal
 ひじき、大豆、きゅうり、スイートコーンホール、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま、ごま油
人参のナムル:15kcal
 もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)

26日(金)895kcal

豚肉のりんごソース:223kcal
 豚肉、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごピューレ、レモン果汁、玉ねぎ、塩、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、ブロッコリー
一口がんもの含め煮:110kcal
 がんもどき、かぼちゃ、さやいんげん、かつお節、醤油(濃)、砂糖
キャベツの柚子香:14kcal
 キャベツ、人参、塩、砂糖、米酢、ゆず果汁、醤油(淡)
オクラの和え物:15kcal
 オクラ、スイートコーンホール、塩、ごま油、めんつゆ

29日(月)834kcal

キャベツと肉団子の煮物:145kcal
 肉団子、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、ぶどう酒(赤)
コロケ:105kcal
 コロケ、揚げ油、スパゲティ、ケチャップ、オリーブ油、ウスターソース
大根サラダ:30kcal
 人参、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし、ごま
パイン:21kcal

30日(火)930kcal

チキン南蛮:248kcal
 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(濃・淡)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、ブロッコリー、タルタルソース
厚揚げと野菜の煮物:81kcal
 厚揚げ、れんこん、人参、さやいんげん、しいたけ、砂糖、みりん、醤油(濃・淡)、かつお節
もやしの酢の物:23kcal
 もやし、きゅうり、えび、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油
アーモンドフィッシュ:48kcal
 アーモンド、かえりじゃこ、大豆油、水あめ、みりん、醤油(濃)

- ・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。
- ・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。

6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	4/23(木)～4/28(火)
振込期間	4/23(木)～5/1(土)
自動払込日	5/15(金)

※保留中

キリトリ

給食申込票(6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)

キリトリ

※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。

