



令和2年7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。  
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。
- ・申込方法欄にある給食申込期間、振込期間等については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(水)871kcal

**白身魚のツナタルソース:**245kcal  
ホキ、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、塩、揚げ油、ツナ、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、オリーブ油、キャベツ、大豆油

**ナポリタン:**84kcal  
スパゲッティ、豚肉、大豆油、しめじ、人参、ケチャップ、ホールトマト、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

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

**オクラのごまあえ:**15kcal  
オクラ、塩、醤油(淡)、みりん、ごま

## 2日(木)904kcal

**麦ご飯:**392kcal

**酢豚:**295kcal  
豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、人参、玉ねぎ、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

**じゃがいものカレー煮:**52kcal  
じゃがいも、しめじ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん

**ほうれん草のお浸し:**16kcal  
ほうれん草、もやし、かつお節、醤油(濃・淡)、砂糖

**大根の梅和え:**10kcal  
大根、みずな、梅肉、砂糖、醤油(淡)

## 3日(金)951kcal

**麦ご飯:**392kcal

**親子丼(汁物):**147kcal  
卵、鶏肉、玉ねぎ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節

**揚げ餃子:**180kcal  
餃子、揚げ油、もやし、にら、人参、塩、こしょう(白)、中華スープの素、ごま油

**夏野菜の炒め物:**60kcal  
豚肉、なす、揚げ油、赤ピーマン、大豆油、塩、こしょう(黒)、固形コンソメ

**きのこのうま煮:**18kcal  
しめじ、エリンギ、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、砂糖、酒

**黄桃:**17kcal

## 6日(月)947kcal

**麦ご飯:**392kcal

**夏野菜カレー:**136kcal  
鶏肉、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、にんにく、しょうが、カレーパウダー、ホールトマト、ローリエ

**イカリングフライ:**144kcal  
いかフライ、揚げ油、ブロッコリー、塩

**パブリカサラダ:**70kcal  
ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ

**マッシュポテト:**46kcal  
じゃがいも、スイートコーンホール、牛乳、有塩バター、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

**いんげんのゴマ和え:**19kcal  
さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩、ごま

## 7日(火)769kcal

**豚肉のしょうが焼き:**166kcal  
豚肉、玉ねぎ、酒、塩、こしょう(白)、キャベツ、しょうが、みりん、醤油(濃)、砂糖、大豆油

**小松菜のピーナッツ炒め:**41kcal  
小松菜、人参、落花生、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、大豆油

**もやしナムル:**16kcal  
ほうれん草、もやし、ごま油、米酢、砂糖、醤油(濃)

**こんにゃくのみそ田楽:**12kcal  
こんにゃく、みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、唐辛子、ごま、こねぎ

## 8日(水)846kcal

**スパイシーチキン:**176kcal  
鶏肉、ぶどう酒(白)、カレー粉、にんにく、小麦粉、唐揚げ粉、揚げ油、ブロッコリー、塩

**茹で野菜のごまソースかけ:**65kcal  
キャベツ、ごぼう、人参、ごま、塩、みそ(淡)、酒、マヨネーズ、かつお節

**もやしと豚肉のチリソース:**69kcal  
豚肉、たけのこ、玉ねぎ、もやし、塩、しょうが、にんにく、大豆油、砂糖、ケチャップ、トウバンジャン、醤油(淡)、中華スープの素、こしょう(白)、片栗粉

**かぼちゃの洋風煮:**30kcal  
かぼちゃ、固形コンソメ、無塩バター、砂糖

## 9日(木)927kcal

**アジフライのタルタル:**298kcal  
アジフライ、揚げ油、タルタルソース、人参、キャベツ、塩、米酢、オリーブ油、砂糖、こしょう(黒)

**なすピーマンのカレー炒め:**56kcal  
豚肉、酒、醤油(濃)、なす、ピーマン、片栗粉、ピーマン(赤)、大豆油、塩、カレー粉、砂糖

**小松菜とまいたけの炒めナムル:**25kcal  
小松菜、塩、まいたけ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、ガラスープの素、にんにく、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

**みかん:**16kcal

## 10日(金)879kcal

**鶏肉のからあげ:**187kcal  
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、ブロッコリー、米酢、塩、砂糖

**冷やし中華:**39kcal  
中華めん、もやし、きゅうり、人参、冷やし中華のたれ

**小松菜の和え物:**38kcal  
小松菜、えのきたけ、揚げ油、砂糖、米酢、醤油(濃・淡)、みりん、酒

**揚げ大豆の甘辛:**84kcal  
大豆、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん

## 13日(月)946kcal

**豚肉の野菜炒め:**196kcal  
豚肉、玉ねぎ、人参、さやいんげん、大豆油、塩、こしょう(白)、ウスターソース、醤油(淡)、ガラスープの素

**えびチリソース:**175kcal  
えびフリッター、こねぎ、揚げ油、砂糖、チリソース、ケチャップ、トウバンジャン

**ブロッコリーとコーンの和え物:**25kcal  
ブロッコリー、スイートコーンホール、米酢、砂糖、醤油(淡)

**昆布の佃煮:**19kcal  
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

## 14日(火)923kcal

**チーズハンバーグ:**229kcal  
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、こしょう(黒)、ホールトマト、固形コンソメ、無塩バター、プロセスチーズ、ペネネ、オリーブ油、塩

**ジャージャー麺:**110kcal  
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、きゅうり

**小松菜の和え物:**34kcal  
小松菜、切干し大根、えのきたけ、しらす干し、砂糖、米酢、醤油(濃・淡)、ごま油、みりん、酒

**ブロッコリーのごま酢:**16kcal  
ブロッコリー、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし

## 15日(水)885kcal

**ライ麦パン:**358kcal

**チキンカツ:**157kcal  
チキンカツ、揚げ油、とんかつソース、もやし、バターオイル

**ミートスパゲッティ:**129kcal  
スパゲッティ、豚肉、しょうが、こしょう(白)、オリーブ油、玉ねぎ、人参、ケチャップ、デミグラスソース、トマトピューレー、塩

**ポテトの海苔塩揚げ:**82kcal  
じゃがいも、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩

**キャベツのパターコンソメ炒め:**21kcal  
キャベツ、まいたけ、無塩バター、オリーブ油、固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、塩

## 16日(木)928kcal

**豚肉のアンゲレス:**244kcal  
豚肉、塩、こしょう(白・黒)、片栗粉、マカロニ、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、オリーブ油

**れんこんサラダ:**67kcal  
れんこん、きゅうり、ひじき、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩

**野菜ソテー:**58kcal  
キャベツ、人参、さやいんげん、大豆油、スイートコーンホール、ウインナー、塩、こしょう(白)、醤油(淡)

**かぼちゃのだし煮:**27kcal  
かぼちゃ、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖

## 17日(金)803kcal

**白身魚のピリ辛揚げ:**162kcal  
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、小松菜、ごま油、ガラスープの素、こしょう(白)

**フルーツポンチ:**37kcal  
みかん、もも、パイナップル、寒天

**野菜の胡麻ドレッシング:**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

**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)815kcal

**麦ご飯:**392kcal

**麻婆豆腐:**170kcal  
豚肉、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、片栗粉、中華スープの素、酒、醤油(濃)、みそ(赤)

**ちくわの磯辺揚げ:**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

**おかか和え:**8kcal  
小松菜、塩、かつお節、みりん、醤油(濃)、昆布

## 21日(火)904kcal

**ビビンバ:**243kcal  
牛肉、しょうが、キムチ、大豆油、ごま、醤油(濃)、砂糖、ごま油、もやし、ほうれん草、中華スープの素、ガラスープの素、塩

**春巻き:**89kcal  
春巻、揚げ油、キャベツ、カレー粉、塩

**コーンサラダ:**24kcal  
きゅうり、スイートコーンホール、塩、わかめ、オリーブ油、砂糖、醤油(淡)、こしょう(白)

**りんご:**17kcal

## 22日(水)857kcal

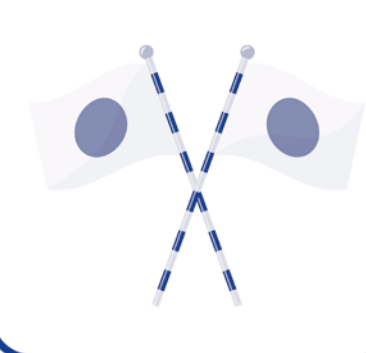
**フィッシュバーガー:**196kcal  
白身フライ、揚げ油、キャベツ、大豆油、固形コンソメ、ケチャップ、塩、タルタルソース

**ボーケビーンズ:**100kcal  
豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆油、ケチャップ、トマトピューレー、砂糖、片栗粉、固形コンソメ

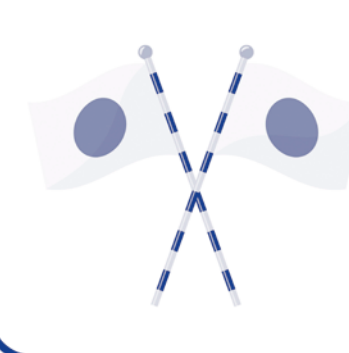
**シャキシャキサラダ:**41kcal  
れんこん、えだ豆、スイートコーンホール、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖

**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)

## 23日(木)海の日



## 24日(金)スポーツの日



## 27日(月)815kcal

**とり天:**180kcal  
鶏肉、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶、キャベツ、大豆油、こしょう(白)

**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

**れんこんの梅肉風味:**30kcal  
れんこん、かつお節、砂糖、醤油(淡)、みりん、梅肉

**きのこのカレーソース:**14kcal  
しめじ、もやし、大豆油、塩、カレー粉、ウスターソース、こしょう(白)

## 28日(火)897kcal

**エビマヨ:**245kcal  
えびフリッター、揚げ油、マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルト、水あめ、キャベツ、ブロッコリー

**春雨の炒めもの:**72kcal  
春雨、人参、しいたけ、玉ねぎ、ごま油、もやし、醤油(淡)、砂糖、酒、塩、こしょう(白)

**小松菜のゴマ和え:**27kcal  
小松菜、白菜、ごま、醤油(淡)、かつお節、砂糖

**梅干しのハチミツ煮:**21kcal  
梅干し、はちみつ

## 29日(水)826kcal

**ボーケチャップ:**159kcal  
豚肉、塩、こしょう(白)、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、大豆油、ぶどう酒(赤)、ケチャップ、ウスターソース、こしょう(白)、デミグラスソース、じゃがいも

**マカロニソテー:**119kcal  
マカロニ、人参、さやいんげん、ハム、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、マヨネーズ

**野菜サラダ:**24kcal  
キャベツ、きゅうり、醤油(淡)、砂糖、スイートコーンホール、米酢

**かぼちゃのシナモン風:**18kcal  
かぼちゃ、砂糖、無塩バター、塩、シナモン

## 30日(木)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

## 31日(金)823kcal

**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

**桜えびの炒めもの:**26kcal  
桜えび、もやし、玉ねぎ、人参、醤油(淡)、無塩バター、塩、こしょう(白)、大豆油、にんにく

**杏仁フルーツ:**57kcal  
もも、パイ、杏仁豆腐、みかん

**白菜の柚子ポン酢:**4kcal  
白菜、ポン酢、ゆず果汁

### 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上、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、万一小さい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かなければなりません。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(7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

7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	
振込期間	別途お知らせします
自動払込日	



