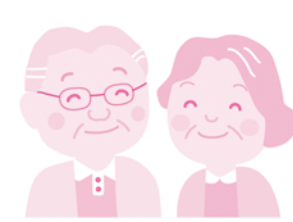



令和2年8月・9月 和歌山市中学校給食献立表

8月24日(月)935kcal すき焼き :249kcal 玉ねぎ、牛肉、糸こんにゃく、白菜、昆布、かつお節、酒、砂糖、醤油(濃)、根深ねぎ、大豆油 竹輪のチロリアン揚げ :82kcal 竹輪、粉チーズ、ごま油、揚げ油 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 梅じゃこのふりかけ :47kcal 梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)	8月25日(火)924kcal 鶏肉の梅酢揚げ :207kcal 鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、カットコーン、塩 野菜とツナのトマト煮 :104kcal ツナ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト、大豆油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース ほうれん草と油揚げの炒めもの :63kcal ほうれん草、油揚げ、エビ、大豆油、めんつゆ りんご :17kcal	8月26日(水)869kcal 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、スパゲッティ、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、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 :43kcal じゃがいも、揚げ油、塩、こしょう(黒)、パセリ、粉チーズ	8月27日(木)958kcal 麦ご飯 :392kcal カレーライス :132kcal 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、カレーウ、脱脂粉乳、ローリエ チキンソテー :112kcal 鶏肉、塩、こしょう(白・黒)、醤油(濃)、酒、砂糖、ピーマン(赤・黄)、大豆油、ほうれん草 揚げシューマイ :144kcal シューマイ、揚げ油 もやしとピーマンのゴマ和え :23kcal もやし、ピーマン、エリンギ、ごま、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油 福神漬 :16kcal	8月28日(金)776kcal 白身魚の揚げ照り :160kcal 白身魚、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、醤油(濃)、カットコーン、塩 野菜の炒めナムル :49kcal 豚肉、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)、米酢 ひじきのソテー :21kcal ひじき、人参、さやいんげん、塩、大豆油、砂糖、こしょう(白)、醤油(淡)、固形コンソメ きゅうりのピリ辛炒め :15kcal きゅうり、大豆油、砂糖、酒、醤油(淡)、ラー油
8月31日(月)912kcal 鶏肉のレモンソース :204kcal 鶏肉、酒、塩、こしょう(白)、片栗粉、揚げ油、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)、固形コンソメ、もやし、ピーマン、大豆油 ミートボール :97kcal ミートボール、玉ねぎ、オリーブ油、ホールトマト、固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース あいまぜ :56kcal 油揚げ、大根、人参、砂糖、みりん、醤油(淡)、かつお節 キャベツのバターコンソメ炒め :21kcal 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	9月1日(火)976kcal 豚丼 :119kcal 豚肉、玉ねぎ、人参、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節 野菜メンチカツ :221kcal キャベツメンチカツ、揚げ油、アスパラガス、無塩バター、塩、こしょう(黒)、マカロニ、しめじ、大豆油、ケチャップ、醤油(淡) 春雨の和え物 :31kcal 春雨、小松菜、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま わかめの酢の物 :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) ブロッコリーのツナマヨ和え :49kcal ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま	9月2日(水)880kcal チキンバーガー :214kcal チキンカツ、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、大豆油、カレー粉、塩、こしょう(白)、タルタルソース フルーツ白玉 :81kcal みかん、もも、パイナップル、白玉団子 野菜のレモン風味 :18kcal カリフラワー、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡) 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)	9月3日(木)779kcal 白身魚のゴマ味噌だれ :176kcal 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、大豆油 チンゲン菜の炒め物 :23kcal チンゲンサイ、まいたけ、人参、醤油(淡)、こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、ごま油 白菜の昆布和え :8kcal 白菜、しめじ、塩昆布 さつまいものだし煮 :41kcal さつまいも、かつお節、醤油(淡)みりん、砂糖	9月4日(金)773kcal 豚ニラ炒め :138kcal 豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、ニラ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、中華スープの素 中華和え :28kcal もやし、きゅうり、ひじき、人参、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま油 ツナとじゃがいもの煮物 :62kcal ツナ、じゃがいも、枝豆、根深ねぎ、パセリ、大豆油、みりん、塩、こしょう(黒)、醤油(淡)、かつお節、砂糖 ちりめんこんにゃく :13kcal じゃこ、こんにゃく、大豆油、砂糖、醤油(淡)
9月7日(月)922kcal ブルコギ :232kcal 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 れんこんサラダ :70kcal れんこん、きゅうり、ひじき、人参、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩 小松菜のソテー :26kcal 小松菜、スイートコーンホール、人参、こしょう(白)、大豆油、無塩バター、醤油(淡・濃) 大豆の青海苔揚げ :60kcal 大豆、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩	9月8日(火)786kcal ホイコーロー :96kcal 豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、赤ピーマン、たけのこ、みそ(赤)、砂糖、酒、醤油(濃)、トウバンジャン フライドポテト :92kcal じゃがいも、片栗粉、揚げ油、パセリ、塩 高野豆腐のゴマ和え :45kcal 高野豆腐、ほうれん草、人参、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、みりん、かつお節 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	9月9日(水)952kcal エビマヨ :318kcal エビフリッター、揚げ油、マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルト、水あめ、ブロッコリー ポークビーンズ :79kcal 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、さやいんげん、大豆油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、固形コンソメ、片栗粉 コールスローサラダ :36kcal キャベツ、スイートコーンホール、米酢、レモン果汁、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡) きゅうりのピクルス :10kcal きゅうり、砂糖、ぶどう酒(白)、米酢、塩	9月10日(木)820kcal 鶏肉のゴマ揚げ :196kcal 鶏肉、卵、酒、しょうが、にんにく、醤油(濃)、塩、ごま、片栗粉、小麦粉、揚げ油、小松菜、ごま油 カレーソテー :46kcal キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、豚肉、大豆油、塩、カレー粉、こしょう(白) 切干大根の煮物 :35kcal 切干大根、ひじき、人参、竹輪、酒、醤油(淡)、砂糖、かつお節、みりん もやしの甘酢 :13kcal もやし、きゅうり、砂糖、米酢、塩、醤油(淡)	9月11日(金)866kcal 麦ご飯 :392kcal アジフライのオニオンソース野菜添え :248kcal アジフライ、揚げ油、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ラー油、米酢、玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ 大根の中華煮 :31kcal 大根、豚肉、砂糖、中華スープの素、塩、こしょう(白)、片栗粉 ブロッコリーサラダ :25kcal ブロッコリー、スイートコーンホール、胡麻ドレッシング じゃがいものチーズ炒め :34kcal じゃがいも、粉チーズ、有塩バター、こしょう(白)、オリーブ油
9月14日(月)836kcal とんかつ :178kcal 豚肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、パン粉、揚げ油、とんかつソース、キャベツ 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 マカロニサラダ :66kcal マカロニ、きゅうり、スイートコーンホール、マヨネーズ、塩、こしょう(白) グレープフルーツ :18kcal	9月15日(火)841kcal 麦ご飯 :392kcal 照り焼きハンバーグ :159kcal ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、醤油(濃)、酒、片栗粉、じゃがいも、塩、こしょう(黒) 野菜サラダ :77kcal キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、マヨネーズ 豚ともやしのソテー :35kcal もやし、豚肉、塩、大豆油、醤油(淡)、こしょう(白) カリカリごぼう :39kcal ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)	9月16日(水)981kcal クリームシチュー :143kcal 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、クリームシチュールー、牛乳、大豆油 豚肉のバーベキューソース :221kcal 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、赤ピーマン、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース マカロニのペペロンチーノ :67kcal マカロニ、しめじ、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 コーンサラダ :22kcal きゅうり、わかめ、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白) パイン :21kcal	9月17日(木)824kcal 鮭の味噌だれ :202kcal 鮭、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ブロッコリー 厚揚げチャンプルー :62kcal 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 茎わかめのサラダ :10kcal 大根、茎わかめ、胡麻ドレッシング いんげんのごま和え :20kcal さやいんげん、塩、ごま、砂糖、醤油(淡)	9月18日(金)895kcal 玄米ご飯 :394kcal チンジャオロース :158kcal 豚肉、酒、醤油(濃)、たけのこ、しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、大豆油、みそ(赤)、砂糖、しょうが、にんにく、りんごピューレ 春雨サラダ :34kcal 春雨、きゅうり、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、米酢、ごま 大学いも :162kcal さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、醤油(濃) おかか和え :6kcal ほうれん草、かつお節、醤油(淡)
9月21日(月)敬老の日 	9月22日(火)秋分の日 	9月23日(水)808kcal 黒糖パン :378kcal シーフードスパゲッティ :115kcal スパゲッティ、エビ、いか、にんにく、大豆油、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう(白)、醤油(淡) ささみチーズフライ :126kcal ささみチーズフライ、揚げ油、とんかつソース コールスローサラダ :36kcal キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、米酢、レモン果汁、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡) えのきた人参のサッパリ炒め :16kcal えのきた、人参、大豆油、醤油(淡)、砂糖、ゆず果汁	9月24日(木)829kcal 豚肉のみそ炒め :170kcal 豚肉、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、しめじ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、みそ(赤)、みりん、醤油(淡) エビとチンゲン菜の中華煮 :51kcal エビ、酒、チンゲンサイ、ごま油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡・濃)、片栗粉 海藻サラダ :14kcal きゅうり、海藻ミックス、米酢、醤油(淡)、砂糖、ごま 揚げ大豆 :63kcal 大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)	9月25日(金)906kcal 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 白身魚のサクサク揚げ :153kcal 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、スイートコーンホール、大豆油、醤油(淡)、砂糖 ほうれん草と卵のソテー :41kcal ほうれん草、キャベツ、人参、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 :14kcal
9月28日(月)801kcal 鶏南蛮 :190kcal 鶏肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、揚げ油、米酢、砂糖、醤油(淡)、酒、しょうが、キャベツ、大豆油 金平ごぼう :40kcal ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけ、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油 ナムル :20kcal ほうれん草、もやし、ごま油、砂糖、醤油(濃) 昆布の佃煮 :19kcal 刻み昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま	9月29日(火)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 ジャージャー麵 :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、きゅうり、トウバンジャン、ガラスープの素、もやし 大根サラダ :28kcal 水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉、ごま 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、固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、オリーブ油、塩	9月30日(水)831kcal 和風きのこスパゲッティ :128kcal スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきた、ピーマン、醤油(淡)、昆布茶、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油 ブロッコリーのフリッター :36kcal ブロッコリー、片栗粉、小麦粉、揚げ油、粉チーズ、塩、こしょう(白) ミートボール :98kcal ミートボール、玉ねぎ、オリーブ油、ホールトマト、固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース 揚げ大豆 :63kcal 大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、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。

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た場合も含む)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。

8月・9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	7/6(月)～ 7/8(水)
振込期間	7/17(金)～ 7/22(水)
自動払込日	7/22(水)

キリトリ

給食申込票(8月・9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。

