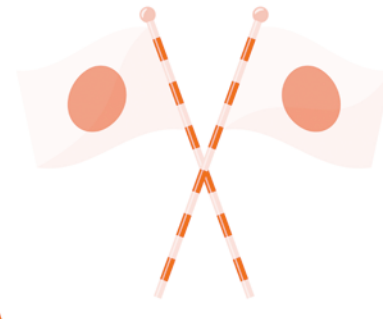
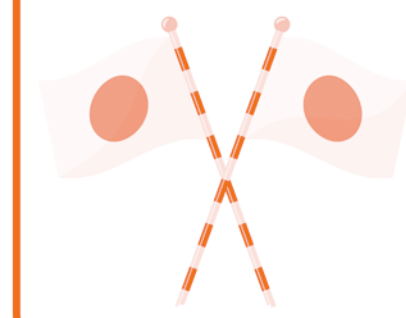



# 令和2年11月 和歌山市中学校給食献立表

<p><b>2日(月)922kcal</b></p> <p><b>ブルコギ:</b>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</p> <p><b>れんこんサラダ:</b>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</p> <p><b>小松菜のソテー:</b>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(濃・淡)</p> <p><b>大豆の青海苔揚げ:</b>60kcal 大豆、小麦粉、あおのり、揚げ油、塩</p>	<p><b>3日(火)文化の日</b></p> 	<p><b>4日(水)842kcal</b></p> <p><b>クリームシチュー:</b>129kcal 鶏肉、じゃがいも、人参、ぶなしめじ、クリームシチュールー、牛乳、大豆油</p> <p><b>豚肉のケチャップソテー:</b>135kcal 豚肉、ぶどう酒(赤)、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、大豆油、塩、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース</p> <p><b>フルーツポンチ:</b>37kcal みかん、もも、パインアップル、寒天</p> <p><b>大根サラダ:</b>25kcal 水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉、ごま</p> <p><b>ほうれん草のバターコンソメ炒め:</b>12kcal 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</p>	<p><b>5日(木)827kcal</b></p> <p><b>麦ご飯:</b>392kcal</p> <p><b>白身魚のピリ辛揚げ:</b>150kcal 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、ブロッコリー</p> <p><b>カレー炒め:</b>56kcal 豚肉、酒、醤油(濃)、なす、ピーマン、赤ピーマン、大豆油、塩、カレー粉、砂糖、片栗粉</p> <p><b>高野豆腐のゴマ和え:</b>59kcal 高野豆腐、ほうれん草、卵、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、みりん、かつお節</p> <p><b>さつまいものレモン煮:</b>33kcal さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁</p>	<p><b>6日(金)900kcal</b></p> <p><b>鶏肉の辛みそ炒め:</b>161kcal 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、大豆油、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、人参、トウバンジャン、みそ(赤)、砂糖、ケチャップ、ごま油、カシューナッツ</p> <p><b>あんかけシューマイ:</b>177kcal しゅうまい、揚げ油、ぶなしめじ、大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、片栗粉</p> <p><b>レモンサラダ:</b>21kcal ピーマン(赤)、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡)</p> <p><b>ブロッコリーのおかか和え:</b>11kcal ブロッコリー、かつお節、みりん、醤油(濃)、昆布</p>
<p><b>9日(月)828kcal</b></p> <p><b>とり天:</b>183kcal 鶏肉、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶、キャベツ、ゆかり</p> <p><b>じゃがいものバター醤油煮:</b>64kcal じゃがいも、醤油(淡)、有塩バター、固形コンソメ</p> <p><b>ポン酢和え:</b>29kcal もやし、チンゲンサイ、人参、ポン酢、しらす干し、大豆油</p> <p><b>黄桃:</b>17kcal</p>	<p><b>10日(火)917kcal</b></p> <p><b>玄米ご飯:</b>394kcal</p> <p><b>キーマカレー:</b>123kcal 鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、ウスターソース、醤油(淡)、にんにく、しょうが、カレールー、ホールトマト、ローリエ</p> <p><b>イカリング野菜添え:</b>150kcal イカフライ、揚げ油、もやし、キャベツ、赤ピーマン、大豆油、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)</p> <p><b>卵の炒めもの:</b>58kcal 卵、ほうれん草、ぶなしめじ、人参、大豆油、醤油(淡)、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)</p> <p><b>大根サラダ:</b>40kcal 大根、わかめ、醤油(淡)、砂糖、ごま、マヨネーズ</p> <p><b>みかん:</b>14kcal</p>	<p><b>11日(水)882kcal</b></p> <p><b>チキンソテーマトソース:</b>233kcal 鶏肉、玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン、固形コンソメ、酒、砂糖、大豆油、塩、こしょう(白)、スパゲッティ</p> <p><b>じゃがいもの素揚げ:</b>83kcal じゃがいも、塩、パセリ、揚げ油</p> <p><b>野菜のレモン風味:</b>19kcal キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)</p> <p><b>ごぼうフライ:</b>41kcal ごぼう、片栗粉、小麦粉、塩、揚げ油、しょうが、にんにく、醤油(濃)、酒</p>	<p><b>12日(木)970kcal</b></p> <p><b>ツナ玉丼:</b>198kcal ツナ、しょうが、砂糖、醤油(淡)、酒、玉ねぎ、グリーンピース、卵、塩、かつお節</p> <p><b>お好み揚げ:</b>183kcal 竹輪、さくらえび、キャベツ、人参、あおのり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース</p> <p><b>ほうれん草のゴマ和え:</b>27kcal ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、醤油(淡)</p> <p><b>わかめの酢の物:</b>14kcal わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖</p> <p><b>パイン:</b>17kcal</p>	<p><b>13日(金)906kcal</b></p> <p><b>みそ汁:</b>41kcal 木綿豆腐、こねぎ、みそ(赤・白)、昆布、かつお節</p> <p><b>鶏肉のごまザンギ:</b>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</p> <p><b>イカと大根の煮物:</b>41kcal 大根、イカ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節</p> <p><b>五目きんぴら:</b>71kcal 牛肉、油揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、グリーンピース、ごま、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん</p> <p><b>キャベツの梅おほか:</b>13kcal キャベツ、梅肉、みりん、醤油(淡)、かつお節、砂糖</p>
<p><b>16日(月)863kcal</b></p> <p><b>肉団子の甘酢あん:</b>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</p> <p><b>マカロニソテー:</b>62kcal マカロニ、人参、さやいんげん、キャベツ、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、にんにく、鷹の爪</p> <p><b>茎わかめのサラダ:</b>9kcal きゅうり、茎わかめ、胡麻ドレッシング</p> <p><b>梅じゃこのふりかけ:</b>49kcal 梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)</p>	<p><b>17日(火)869kcal</b></p> <p><b>とんかつ:</b>181kcal 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</p> <p><b>みそ大根:</b>50kcal 平天、厚揚げ、こんにゃく、大根、昆布、醤油(淡)、みりん、みそ(赤)、かつお節</p> <p><b>ポテトサラダ:</b>81kcal じゃがいも、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、人参、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)</p> <p><b>ツナわかめそば:</b>25kcal ツナ、わかめ、大豆油、酒、ごま、砂糖、醤油(淡・濃)</p>	<p><b>18日(水)793kcal</b></p> <p><b>ぶどうパン:</b>356kcal</p> <p><b>焼きそば:</b>149kcal 中華めん、豚肉、たまねぎ、人参、キャベツ、大豆油、砂糖、ウスターソース、とんかつソース、あおのり、塩、こしょう(白)、にんにく</p> <p><b>鶏肉のからあげ:</b>106kcal 鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油</p> <p><b>フラワーサラダ:</b>28kcal カリフラワー、ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、米酢</p> <p><b>コーンバター:</b>18kcal スイートコーンホール、バターオイル、塩、こしょう(白)、パセリ、醤油(淡)</p>	<p><b>19日(木)861kcal</b></p> <p><b>麦ご飯:</b>392kcal</p> <p><b>ビビンバ:</b>166kcal 牛肉、しょうが、大豆油、白菜キムチ、ほうれん草、もやし、塩、ごま、醤油(濃)、砂糖、ごま油、中華スープの素、ガラスープの素</p> <p><b>春雨の中華炒め:</b>46kcal 春雨、しいたけ、人参、ピーマン、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、米酢</p> <p><b>ゴマみそ和え:</b>31kcal 小松菜、切干大根、ごま、みそ(赤)、砂糖、醤油(濃)、みりん</p> <p><b>フィッシュビーンズ:</b>88kcal 大豆、しらす干し、大豆油、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん</p>	<p><b>20日(金)829kcal</b></p> <p><b>鯨の竜田揚げ:</b>181kcal 鯨、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、大豆油、塩、こしょう(白)</p> <p><b>じゃがいものカレー煮:</b>55kcal じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん</p> <p><b>紅葉サラダ:</b>50kcal 人参、ごぼう、赤ピーマン、スイートコーンホール、フレンチドレッシング、ピーナッツ</p> <p><b>小松菜のオイスター炒め:</b>10kcal 小松菜、塩、まいたけ、無塩バター、かき油、こしょう(黒)、オリーブ油</p>
<p><b>23日(月)勤労感謝の日</b></p> 	<p><b>24日(火)854kcal</b></p> <p><b>和風きのこハンバーグ:</b>139kcal ハンバーグ、エリンギ、ぶなしめじ、玉ねぎ、しょうが、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、片栗粉</p> <p><b>スティックポテト:</b>154kcal さつまいも、片栗粉、揚げ油、ごま、はちみつ、塩、砂糖</p> <p><b>チンゲン菜のからし酢:</b>13kcal チンゲンサイ、茎わかめ、人参、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし粉</p> <p><b>りんご:</b>17kcal</p>	<p><b>25日(水)887kcal</b></p> <p><b>鶏肉のカリッと揚げ:</b>220kcal 鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、ブロッコリー</p> <p><b>ツナスパゲッティ:</b>109kcal スパゲッティ、ツナ、大豆油、にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、ピーマン、醤油(濃)、みりん、塩、こしょう(白)</p> <p><b>もやしの甘酢:</b>20kcal もやし、ピーマン(赤・黄)、砂糖、米酢、塩、醤油(淡)</p> <p><b>れんこんチップス:</b>32kcal れんこん、揚げ油、片栗粉、塩</p>	<p><b>26日(木)822kcal</b></p> <p><b>白身魚のマスタードソース:</b>187kcal 白身魚、玉ねぎ、大豆油、マヨネーズ、マスタード、醤油(淡)、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ぶなしめじ、小松菜、こしょう(白)、固形コンソメ</p> <p><b>鶏肉と大豆のトマト煮:</b>66kcal 鶏肉、大豆、人参、ホールトマト、大豆油、ケチャップ、ウスターソース、ガラスープの素、塩、こしょう(白)</p> <p><b>野菜サラダ:</b>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</p> <p><b>昆布の佃煮:</b>17kcal 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま</p>	<p><b>27日(金)914kcal</b></p> <p><b>白菜スープ:</b>40kcal 白菜、人参、豚肉、塩、こしょう(白)、中華スープの素、ごま</p> <p><b>野菜メンチカツ:</b>237kcal キャベツメンチカツ、揚げ油、こしょう(白)、アスパラガス、塩、醤油(淡)、マカロニ、ぶなしめじ、大豆油、ケチャップ、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</p> <p><b>わかめの酢の物:</b>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)</p> <p><b>ブロッコリーのツナマヨ和え:</b>49kcal ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま</p>
<p><b>30日(月)870kcal</b></p> <p><b>豚じゃが:</b>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)</p> <p><b>揚げシューマイ:</b>173kcal しゅうまい、揚げ油、小麦粉</p> <p><b>白菜と大根の昆布和え:</b>17kcal 白菜、大根、塩昆布、醤油(淡)、砂糖</p> <p><b>ブロッコリーの甘酢和え:</b>14kcal ブロッコリー、砂糖、米酢、醤油(淡)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週水曜日はパンの日となっています。</li> <li>・給食日には、おはしを各自持ってきてください。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・学校行事等によって申込み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。</li> </ul>			

**⚠ 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**

ただし、振込手数料・自動払込手数料は返金されません。

※①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。

※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。自動払込みは、一時休止中。

※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補助されますが、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。

キリトリ

**給食申込票(11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)

**11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	9/24(木)～9/29(火)
振込期間	10/9(金)～10/15(木)
自動払込日	自動払込みは、一時休止中

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。



