

令和2年12月 和歌山市中学校給食献立表



1日(火) 893kcal

ハヤシライス(汁物容器):160kcal
牛肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ホールドマト、大豆油、固形コンソメ、ぶどう酒(赤)、ローリエ

白身魚のサクサク揚げ:147kcal
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、豚肉、大豆油、醤油(淡)、砂糖

ほうれん草と卵のソテー:33kcal
ほうれん草、キャベツ、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

2日(水) 815kcal

オニオンスープ(汁物容器):15kcal
玉ねぎ、人参、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

鶏肉のアンダレス:170kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、キャベツ、スイートコーンホール、オリーブ油、固形コンソメ

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

マッシュパンパン:52kcal
かぼちゃ、固形コンソメ、玉ねぎ、塩、こしょう(黒)、大豆油、マヨネーズ、牛乳、パセリ

れんこんチップス:41kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

3日(木) 997kcal

牛丼(汁物容器):283kcal
牛肉、玉ねぎ、こんにゃく、砂糖、みりん、酒、醤油(濃)

さつまいもとれんこんの天ぷら:109kcal
さつまいも、天ぷら粉、揚げ油、れんこん、塩、昆布茶

なます:23kcal
かぶ、大根、人参、砂糖、米酢、塩、醤油(淡)

小松菜のツナ和え:32kcal
小松菜、塩、ツナ、ポン酢

黄桃:17kcal

4日(金) 818kcal

麦ご飯:392kcal

豚ニラ炒め:126kcal
豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、ニラ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、中華スープの素

あげたま煮:112kcal
油揚げ、卵、玉ねぎ、こねぎ、砂糖、醤油(淡)、片栗粉、かつお節

さわやか和え:24kcal
キャベツ、白菜、人参、砂糖、オリーブ油、醤油(淡)、レモン果汁

ちりめんこんにゃく:24kcal
かえりじゃこ、ピーマン、こんにゃく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)

7日(月) 896kcal

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日(火) 960kcal

麦ご飯:392kcal

鯖の生姜しょうゆ:239kcal
鯖、塩、酒、片栗粉、揚げ油、みりん、醤油(淡・濃)、砂糖、しょうが、根菜ねぎ、チンゲンサイ、こしょう(白)、ごま油、ガラスープの素

上海風焼きそば:83kcal
中華めん、いか、えび、キャベツ、人参、もやし、ニラ、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油

ブロッコリーとカリフラワーのツナマヨ:95kcal
ブロッコリー、カリフラワー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

白菜の甘酢:16kcal
白菜、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)

9日(水) 931kcal

コーンポタージュ(汁物容器):57kcal
じゃがいも、玉ねぎ、牛乳、パセリ、こしょう(白)、スイートコーンクリーム、スイートコーンホール、ポタージュの素、塩

鶏肉のエスニック揚げ:203kcal
鶏肉、カレー粉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、揚げ油、もやし、有塩バター、醤油(淡)

ペレロントレー:127kcal
スパゲッティ、豚肉、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

カリフラワーのトマト煮:26kcal
カリフラワー、にんにく、人参、キャベツ、ホールトマト、オリーブ油、塩、こしょう(黒)、レモン果汁、ウスターソース

パイン:17kcal

10日(木) 886kcal

すまし汁(汁物容器):10kcal
白菜、三つ葉、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)

そぼろ丼:197kcal
鶏肉、しらたき、人参、さやいんげん、しょうが、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん、酒、卵、塩

きのこのかきあげ:97kcal
まいたけ、いか、玉ねぎ、塩、昆布茶、小麦粉、片栗粉、揚げ油

粉ふき芋:34kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)

小松菜の中華和え:15kcal
小松菜、えび、大豆油、醤油(淡)、中華スープの素、塩、こしょう(白)

11日(金) 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

ジャージャー麺: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、トウバンジャン、ガラスープの素、もやし、きゅうり

大根サラダ:28kcal
白菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、ごま、砂糖、大豆油、からし

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、塩、固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、オリーブ油

14日(月) 939kcal

ポークカレー(汁物容器):129kcal
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

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

フルーツ白玉:81kcal
みかん、もも、パイン、白玉団子

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

キャベツのマリネ:16kcal
キャベツ、オリーブ油、ポン酢、レモン果汁、砂糖、こしょう(黒)

15日(火) 870kcal

玉子丼(汁物容器):102kcal
卵、玉ねぎ、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
蒸し中華めん、いか、えび、キャベツ、もやし、にら、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、大豆油

ちくわの磯辺揚げ:83kcal
竹輪、あおのり、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

16日(水) 798kcal

米粉パン:355kcal

コンソメスープ(汁物容器):15kcal
玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)

照り焼きチキン:122kcal
鶏肉、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん、砂糖、塩、片栗粉、ピーマン(赤・黄)、大豆油、ほうれん草

ポテトサラダ:103kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、人参、きゅうり、砂糖、マヨネーズ、米酢

ブロッコリーのきのこクリームソース:49kcal
ブロッコリー、塩、しめじ、大豆油、有塩バター、小麦粉、牛乳、固形コンソメ、こしょう(白)、粉チーズ

マンゴープリン:13kcal

17日(木) 845kcal

白身魚のごま味噌だれ:191kcal
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

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

白菜のお浸し:10kcal
白菜、しめじ、かつお節、醤油(淡)

うずら卵のいり煮:54kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖

18日(金) 839kcal

照り焼きハンバーグ:191kcal
ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、醤油(濃)、酒、片栗粉、スパゲッティ、オリーブ油、塩、こしょう(黒)、パジル

みそ大根:61kcal
平天、厚揚げ、こんにゃく、大根、刻み昆布、醤油(淡)、みりん、みそ(淡)、かつお節

わかめの酢物:14kcal
わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

カリカリゴボウ:41kcal
ゴボウ、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

21日(月) 852kcal

玄米ご飯:394kcal

豚肉の唐揚げ:217kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、酒、にんにく、小麦粉、片栗粉、葉ねぎ、砂糖、醤油(濃)、みりん、ごま、揚げ油、ほうれん草、スイートコーンホール、大豆油、固形コンソメ

平天とこんにゃくの炒め煮:69kcal
平天、こんにゃく、さやいんげん、たけのこ、ごま油、醤油(淡)、酒、みりん

野菜のゆず風味:17kcal
白菜、切干大根、小松菜、人参、ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖

かぼちゃのだし煮:18kcal
かぼちゃ、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖

22日(火) 900kcal

五目あんかけ(汁物容器):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、醤油(淡・濃)、砂糖、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)、片栗粉

パリパリそば:175kcal
中華麺、うずら卵、塩

鯉の香味揚げ:92kcal
鯉、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
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

23日(水) 915kcal

白菜スープ(汁物容器):42kcal
白菜、春雨、豚肉、塩、こしょう(白)、中華スープの素、ごま

ミートスパゲッティ:204kcal
スパゲッティ、牛肉、豚肉、玉ねぎ、大豆、オリーブ油、塩、こしょう(白)、ケチャップ、トマトピューレ、パン粉、砂糖

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、こしょう(白)、砂糖、マヨネーズ

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

フライピーズ:63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

24日(木) 838kcal

鶏肉のからあげ:170kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、カットコーン、塩

野菜ソテー:59kcal
豚肉、ほうれん草、しめじ、人参、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、有塩バター

コールスローサラダ:45kcal
キャベツ、スイートコーンホール、マヨネーズ、レモン果汁、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)

れんこんチップス:32kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩



- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・12月16日は少し早いですが「クリスマスの献立」です。21日は「冬至の献立」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。
- ・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み方法欄の右下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いご家庭が後日、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。

| 12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 | 10/23(金)～10/28(水) |
| 振込期間 | 11/7(土)～11/12(木) |
| 自動払込日 | 11/12(木) |

---キリトリ---

給食申込票(12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。

