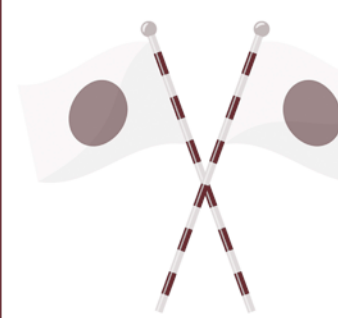
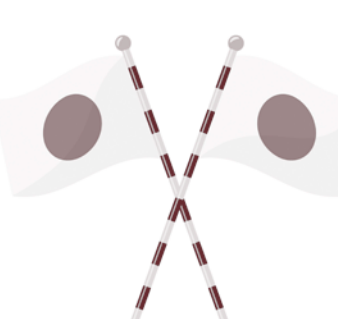


令和3年2月

# 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。・2月2日は「節分」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。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。

<p><b>1日(月)975kcal</b></p> <p><b>酢豚(汁物容器):82kcal</b> 玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、しいたけ、大豆油、ガラスープの素、ケチャップ、砂糖、醤油(濃)、酒、米酢、片栗粉</p> <p><b>酢豚(おかず容器):217kcal</b> 豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油</p> <p><b>チンゲン菜とベーコンの炒め物:57kcal</b> チンゲンサイ、ベーコン、えのきたけ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素、大豆油</p> <p><b>マカロニサラダ:70kcal</b> マカロニ、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、オリーブ油、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、醤油(淡)</p> <p><b>昆布の佃煮:19kcal</b> 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま</p>	<p><b>2日(火)875kcal</b></p> <p><b>麦ご飯:392kcal</b></p> <p><b>麩のすまし汁(汁物容器):19kcal</b> 麩、しいたけ、ほうれん草、かつお節、昆布、醤油(淡)、みりん</p> <p><b>そぼろ煮:167kcal</b> 豚肉、牛肉、しょうが、大豆油、醤油(濃)、じゃがいも、人参、さやいんげん、砂糖</p> <p><b>いわし揚げ:112kcal</b> いわしの揚げ物、揚げ油、塩</p> <p><b>昆布和え:9kcal</b> チンゲンサイ、白菜、醤油(淡)、みりん、塩昆布</p> <p><b>煮豆:37kcal</b> 大豆、大根、こんにゃく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん</p>	<p><b>3日(水)861kcal</b></p> <p><b>ポパイスープ(汁物容器):48kcal</b> ほうれん草、ぶなしめじ、大豆油、牛乳、固形コンソメ、スイートコーンクリーム、ポタージュの素、塩、こしょう(白)</p> <p><b>白身魚のマスタードソース:193kcal</b> 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、こまつな、こしょう(白)、固形コンソメ</p> <p><b>ビーフン炒め:77kcal</b> ビーフン、ベーコン、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆油、醤油(淡)、ガラスープの素、塩、こしょう(白)</p> <p><b>カラフルピクルス:24kcal</b> カリフラワー、きゅうり、ピーマン(赤)、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、米酢、醤油(淡)</p> <p><b>りんご:17kcal</b></p>	<p><b>4日(木)885kcal</b></p> <p><b>麦ご飯:392kcal</b></p> <p><b>チキン南蛮:250kcal</b> 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、酢、砂糖、キャベツ、ブロッコリー、タルタルソース</p> <p><b>大根のそぼろあんかけ:59kcal</b> 豚肉、大根、しょうが、しいたけ、大豆油、砂糖、酒、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、片栗粉</p> <p><b>ごぼうとこんにゃくの炒め物:33kcal</b> ごぼう、こんにゃく、こねぎ、大豆油、みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん、砂糖</p> <p><b>もやしナムル:13kcal</b> もやし、人参、ごま油、米酢、砂糖、醤油(濃)</p>	<p><b>5日(金)905kcal</b></p> <p><b>麦ご飯:392kcal</b></p> <p><b>豚肉のしょうが焼き:166kcal</b> 豚肉、玉ねぎ、酒、塩、こしょう(白)、しょうが、みりん、醤油(濃)、砂糖、大豆油、キャベツ</p> <p><b>あんかけシューマイ:156kcal</b> しゅうまい、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、片栗粉</p> <p><b>ひじき煮:33kcal</b> ひじき、人参、グリーンピース、砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節</p> <p><b>かぼちゃのおかかまぶし:20kcal</b> かぼちゃ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節</p>
<p><b>8日(月)954kcal</b></p> <p><b>玄米ご飯:394kcal</b></p> <p><b>カレーライス(汁物容器):115kcal</b> 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、カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ</p> <p><b>白身魚フライ:205kcal</b> 白身魚フライ、揚げ油、タルタルソース、カットコーン、塩</p> <p><b>フルーツミックス:60kcal</b> もも、みかん、りんご、パイナップル、砂糖</p> <p><b>茎わかめの和え物:21kcal</b> 茎わかめ、こまつな、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、塩、からし粉</p> <p><b>福神漬:20kcal</b></p>	<p><b>9日(火)860kcal</b></p> <p><b>玉子丼(汁物容器):100kcal</b> 卵、玉ねぎ、ぶなしめじ、かまぼこ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節</p> <p><b>とり天とさつまいもの天ぷら:164kcal</b> 鶏肉、さつまいも、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶</p> <p><b>根菜金平:33kcal</b> れんこん、さやいんげん、こんにゃく、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油</p> <p><b>三色ひたし:20kcal</b> 人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節</p> <p><b>大根の梅和え:9kcal</b> 大根、梅肉、砂糖、醤油(淡)</p>	<p><b>10日(水)827kcal</b></p> <p><b>わかめスープ(汁物容器):11kcal</b> わかめ、塩、こしょう(白)、中華スープの素、片栗粉、ごま</p> <p><b>エビフライ:225kcal</b> エビフライ、揚げ油、じゃがいも、無塩バター、スイートコーンホール、大豆油、塩、パセリ、こしょう(白)、タルタルソース</p> <p><b>カレーソテー:53kcal</b> 鶏肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、大豆油、塩、カレー粉、こしょう(白)</p> <p><b>ブロッコリーの甘酢和え:25kcal</b> ブロッコリー、スイートコーンホール、米酢、砂糖、醤油(淡)</p> <p><b>みかん:14kcal</b></p>	<p><b>11日(木)建国記念の日</b></p> 	<p><b>12日(金)898kcal</b></p> <p><b>あゆのピリ辛揚げ:212kcal</b> あゆ、塩、酒、片栗粉、揚げ油、しょうが、米酢、砂糖、ごま油、みりん、みそ(赤)、トウバンジャン、じゃがいも、こしょう(白)、醤油(濃)</p> <p><b>あげたま煮:115kcal</b> 油揚げ、卵、玉ねぎ、人参、こねぎ、砂糖、醤油(淡)、片栗粉、かつお節</p> <p><b>ごぼうの甘酢和え:22kcal</b> ごぼう、きゅうり、米酢、塩、砂糖、醤油(淡)</p> <p><b>いんげん豆のごま煮:16kcal</b> さやいんげん、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、かつお節</p>
<p><b>15日(月)950kcal</b></p> <p><b>コンソメスープ(汁物容器):7kcal</b> ぶなしめじ、白菜、さやいんげん、塩、こしょう(白)、固形コンソメ</p> <p><b>コロケ:205kcal</b> コロケ、揚げ油、スパゲッティ、大豆油、塩、こしょう(黒)、ブロッコリー</p> <p><b>ミートボール:98kcal</b> 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</p> <p><b>大根サラダ:22kcal</b> 人参、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉</p> <p><b>揚げ大豆の甘辛:84kcal</b> 大豆、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん</p>	<p><b>16日(火)902kcal</b></p> <p><b>麦ご飯:392kcal</b></p> <p><b>豚肉のアンダレス:254kcal</b> 豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、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、大豆油</p> <p><b>ほねくと大根の煮つけ:89kcal</b> ほねく、大根、人参、かつお節、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油</p> <p><b>チンゲン菜のごま風味:12kcal</b> チンゲンサイ、ぶなしめじ、塩、こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、ごま油</p> <p><b>グレープフルーツ:18kcal</b></p>	<p><b>17日(水)953kcal</b></p> <p><b>米粉パン:355kcal</b></p> <p><b>ジビエシチュー(汁物容器):162kcal</b> ジビエセージ、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、無塩バター、ビーフシチュー、ホールトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ、デミグラスソース</p> <p><b>チキンバーガー:196kcal</b> チキンカツ、揚げ油、タルタルソース、キャベツ、塩</p> <p><b>和風スパゲッティ:61kcal</b> スパゲッティ、塩、豚肉、ピーマン、大豆油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん</p> <p><b>フラワーサラダ:26kcal</b> カリフラワー、ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、米酢</p> <p><b>ほうれん草のバターコンソメ炒め:14kcal</b> 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>18日(木)948kcal</b></p> <p><b>鮭の唐揚げ:213kcal</b> 鮭、酒、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、ウインナー、キャベツ、ピーマン、大豆油、醤油(淡)、塩、こしょう(白)</p> <p><b>こまつなのソテー:28kcal</b> こまつな、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)</p> <p><b>えびチリソース:134kcal</b> えびフリッター、揚げ油、玉ねぎ、大豆油、根深ねぎ、チリソース、ケチャップ、砂糖、トウバンジャン</p> <p><b>さつまいものだし煮:41kcal</b> さつまいも、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖</p>	<p><b>19日(金)845kcal</b></p> <p><b>豚肉の野菜炒め:190kcal</b> 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)</p> <p><b>ちくわの磯辺揚げ:83kcal</b> 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油</p> <p><b>ブロッコリーとコーンの和え物:28kcal</b> ブロッコリー、スイートコーンホール、砂糖、醤油(濃)、胡麻ドレッシング</p> <p><b>こんにゃくのみそ炒め:12kcal</b> こんにゃく、みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、唐辛子、ごま、こねぎ</p>
<p><b>22日(月)874kcal</b></p> <p><b>豚肉のバーベキューソース:228kcal</b> 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、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、ブロッコリー、塩</p> <p><b>春雨の和え物:33kcal</b> 春雨、こまつな、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま</p> <p><b>大根ときゅうりの三杯酢:34kcal</b> 切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、昆布、米酢</p> <p><b>かぼちゃサラダ:44kcal</b> かぼちゃ、マヨネーズ、ごま、塩、こしょう(白)</p>	<p><b>23日(火)天皇誕生日</b></p> 	<p><b>24日(水)959kcal</b></p> <p><b>コーンシチュー(汁物容器):89kcal</b> ベーコン、玉ねぎ、パセリ、ぶなしめじ、スイートコーンホール、固形コンソメ、クリームシチュールウ、牛乳、大豆油</p> <p><b>グリルドチキン:224kcal</b> 鶏肉、塩、こしょう(白・黒)、ウインナー、ピーマン(赤・黄)、大豆油、ほうれん草</p> <p><b>フライドポテト:79kcal</b> じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩</p> <p><b>キャロットラペ:38kcal</b> 人参、キャベツ、塩、米酢、オリーブ油、砂糖、こしょう(黒)</p> <p><b>黄桃:21kcal</b></p>	<p><b>25日(木)876kcal</b></p> <p><b>鯖の竜田揚げ:260kcal</b> 鯖、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、スイートコーンホール、大豆油、塩、こしょう(白)</p> <p><b>ごま和え:45kcal</b> こまつな、人参、ごま、醤油(濃)、砂糖、米酢</p> <p><b>もやし炒め:19kcal</b> もやし、にら、干しえび、醤油(濃)、ガラスープの素、ごま油</p> <p><b>こんにゃくのピリ辛炒め:20kcal</b> こんにゃく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、唐辛子、かつお節</p>	<p><b>26日(金)911kcal</b></p> <p><b>ブルコギ:214kcal</b> 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>竹輪の南部揚げ:83kcal</b> 竹輪、ごま、小麦粉、揚げ油、塩</p> <p><b>ナムル:24kcal</b> ほうれん草、もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)</p> <p><b>パブリカ炒め:56kcal</b> ピーマン(赤)、ピーマン、ベーコン、大豆油、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ</p>

## 注意事項 給食費を返金できない場合 申込方法

**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。

キリトリ

**給食申込票(2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)

**2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	12/15(火)～12/21(月)
振込期間	1/7(木)～1/14(木)
自動払込日	1/14(木)

※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。



