

令和3年3月 和歌山市中学校給食献立表

1日(月)935kcal

カレーライス(汁物容器):113kcal
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

鶏肉のからあげ:179kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、
プロッコリー、塩

カラフルピクルス:34kcal
カリフラワー、ピーマン(黄・赤)、
玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、
砂糖、米酢、醤油(淡)

ほうれん草と油揚げの炒めもの:63kcal
ほうれん草、油揚げ、えび、ごま油、めんつゆ

みかん:14kcal

2日(火)838kcal

ちらしずし:397kcal
米、たけのこ、しいたけ、人参、れんこん、かんぴょう、砂糖、塩、
さやえんどう、みりん、醤油(淡)、酢、水あめ、昆布、かつお節

すまし汁(汁物容器):9kcal
みずな、えのきたけ、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)

鯨の竜田揚げ:191kcal
鯨肉、しょうが、にんにく、醤油(濃・淡)、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)

おぼろ豆腐:37kcal
木綿豆腐、こねぎ、人参、しょうが、昆布、
酒、みりん、醤油(濃)、片栗粉、かつお節

菜の花の和え物:26kcal
菜花、小松菜、いか、ごま、砂糖、
醤油(淡)、からし粉、酒、かつお節

みたらし団子:38kcal
白玉団子、醤油(淡)、砂糖、片栗粉

3日(水)901kcal

黒糖パン:378kcal

ポパイスープ(汁物容器):51kcal
ほうれん草、玉ねぎ、大豆油、牛乳、
スイートコーンクリーム、ポタージュの素、
塩、こしょう(白)、固形コンソメ

チキンのアングレス:180kcal
鶏肉、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、オリーブ油、固形コンソメ

パプリカサラダ:52kcal
ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、塩、
こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ

ジャーマンポテト:63kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、大豆油

れんこんチップス:41kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

4日(木)970kcal

ツナ玉丼(汁物容器):198kcal
ツナ、しょうが、砂糖、醤油(淡)、酒、
玉ねぎ、グリーンピース、卵、砂糖、塩、
かつお節

お好み揚げ:183kcal
竹輪、桜えび、キャベツ、人参、青のり、
塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、
ウスターソース

ほうれん草のゴマ和え:27kcal
ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、醤油(淡)

わかめの酢の物:14kcal
わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

パン:17kcal

5日(金)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、
チリソース、ケチャップ、砂糖、
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

8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、小麦粉、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)

9日(火)841kcal

赤飯:389kcal
米、塩、小豆

かきたま汁(汁物容器):34kcal
卵、片栗粉、えのきたけ、こねぎ、塩、
昆布、かつお節、醤油(濃)

ぶりの照り焼き:194kcal
ぶり、大豆油、酒、醤油(濃・淡)、砂糖、
みりん、小松菜、人参、かつお節

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

杏仁フルーツ:57kcal
もも、パン、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

10日(水)卒業式



11日(木)830kcal

照り焼きハンバーグ:182kcal
ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、塩、
ごま油、砂糖、醤油(濃)、酒、片栗粉、
スパゲッティ、こしょう(黒)、パジル粉

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

わかめの酢の物:14kcal
わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

カリカリゴボウ:41kcal
ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

12日(金)889kcal

とんかつ: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

うずら卵と野菜のうま煮:81kcal
うずら卵、鶏肉、白菜、人参、大豆油、
塩、こしょう(白)、醤油(濃)、かき油、
片栗粉、ガラスープの素

ブロッコリーの甘酢和え:19kcal
ブロッコリー、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)

みたらし豆腐:74kcal
高野豆腐、砂糖、片栗粉、小麦粉、
揚げ油、醤油(濃)、きな粉、塩

15日(月)908kcal

他人丼(汁物容器):122kcal
卵、豚肉、玉ねぎ、大豆油、砂糖、
醤油(淡)、酒、かつお節

かぼちゃとれんこんの天ぷら:134kcal
かぼちゃ、天ぷら粉、揚げ油、れんこん、
塩、昆布茶

野菜の胡麻ドレッシング:24kcal
キャベツ、人参、スイートコーンホール、
胡麻ドレッシング

ミートボール:91kcal
ミートボール、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

白菜のゆかり和え:6kcal
白菜、ゆかり

16日(火)887kcal

鶏唐揚げの梅和え:246kcal
鶏肉、塩、片栗粉、こしょう(白)、酒、
揚げ油、梅肉、ごま、醤油(淡)、みりん、
砂糖、ブロッコリー

野菜炒め:41kcal
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

ひじき豆:50kcal
ひじき、大豆、油揚げ、さやいんげん、
砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節

りんご:17kcal

17日(水)834kcal

ポークチャップ:140kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、大豆油、玉ねぎ、
ピーマン、しめじ、マッシュルーム、
ぶどう酒(赤)、ケチャップ、
ウスターソース、デミグラスソース、

マカロニソテー:84kcal
マカロニ、人参、さやいんげん、ハム、
塩、大豆油、こしょう(黒)、醤油(淡)、
にんにく

ポテトサラダ:73kcal
じゃがいも、きゅうり、醤油(淡)、砂糖、
スイートコーンホール、米酢、マヨネーズ

かぼちゃのシナモン風:31kcal
かぼちゃ、砂糖、無塩バター、塩、
シナモン

18日(木)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

きのこのカレーソテー: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)

19日(金)904kcal

白身魚のツナタルソース:245kcal
白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、
片栗粉、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

金平ごぼう:53kcal
ごぼう、人参、こんにゃく、油揚げ、
ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油

白菜のお浸し:10kcal
白菜、しめじ、小松菜、かつお節、
醤油(淡)

揚げ大豆:63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

22日(月)904kcal

キャベツと肉団子の煮物(汁物容器):34kcal
玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、
固形コンソメ、塩、こしょう(白)、
ぶどう酒(赤)、醤油(淡)、片栗粉

キャベツと肉団子の煮物(おかず):174kcal
肉団子、揚げ油

ジャーマンポテト:99kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、
こしょう(白)、大豆油

野菜のゆず風味:20kcal
白菜、人参、スイートコーンホール、
ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖

ごぼうフライ: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

23日(火)924kcal

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

ポークビーンズ:89kcal
豚肉、大豆、じゃがいも、さやいんげん、
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

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

パン:21kcal

24日(水)終業式



- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・3月2日は「ひなまつり」の献立、3月9日は「卒業お祝い」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。

⚠ 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、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、左下の給食申込票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が、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。)の生活保護を廃止された、又は就学援助の認定を取り消された場合、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。

3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 | 1/22(金) ~ 1/28(木) |
| 振込期間 | 2/6(土) ~ 2/12(金) |
| 自動払込日 | 2/12(金) |

給食申込票(3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な事項を記入し、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

令和3年3月 アレルギー特定原材料等一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料等を表記(アーモンドは表記準備検討中)

| 日 | 献立名・料理名 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | えび | かに | いわし | いくら | オレシ | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | さけ | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | カシューナッツ | ゴマ |
|-----|-----------------------|----|----|---|---|-----|----|----|-----|-----|-----|---------|----|-----|----|----|----|----|------|----|------|-----|------|-----|---------|----|
| 1月 | カレーライス | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | ● | ● | | | |
| | 鶏肉のからあげ | ● | △ | △ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | カラフルピクルス | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | ほうれん草と油揚げの炒めもの みかん | ● | | | | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| 2月 | ちらしずし | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | | |
| | すまし汁 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 鯨の竜田揚げ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | おぼろ豆腐 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 菜の花の和え物 みたらし団子 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| 3月 | ポパイスープ | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | チキンのアングレス | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | パプリカサラダ | | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | ジャーマンポテト | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | れんこんチップス | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| 4月 | ツナ玉丼 | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | お好み揚げ | ● | △ | ● | △ | △ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | ほうれん草のゴマ和え | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| | わかめの酢の物 パイン | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 5月 | 豚肉の野菜炒め | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | ● | | | | |
| | えびチリソース | ● | △ | ● | ● | △ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | ブロッコリーとコーンの和え物 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 昆布の佃煮 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| 8月 | すき焼き | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 竹輪の子ロリアン揚げ | ● | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | はりはり和え | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 梅じゃこのふりかけ | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| 9月 | かきたま汁 | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | ぶりの照り焼き | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 桜えびの炒めもの | ● | | | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 杏仁フルーツ | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | |
| | 白菜の柚子ポン酢 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 11月 | 照り焼きハンバーグ | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | ● | | |
| | みそ大根 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | わかめの酢の物 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | カリカリゴボウ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |

| 日 | 献立名・料理名 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | えび | かに | いわし | いくら | オレシ | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | さけ | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | カシューナッツ | ゴマ |
|-----|-------------------|----|----|---|---|-----|----|----|-----|-----|-----|---------|----|-----|----|----|----|----|------|----|------|-----|------|-----|---------|----|
| 12月 | とんかつ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | うずら卵と野菜のうま煮 | ● | | ● | | | ● | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | ブロッコリーの甘酢和え | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | みたらし豆腐 | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| 15日 | 他人丼 | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | かぼちゃとれんこんの天ぷら | ● | △ | △ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | 野菜の胡麻ドレッシング | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | ● | |
| | ミートボール | ● | | ● | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | | | | ● | | | | |
| | 白菜のゆかり和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16日 | 鶏唐揚げの梅和え | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | 野菜炒め | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | ひじき豆 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | りんご | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | |
| 17日 | ポークチャップ | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | ● | | | |
| | マカロニソテー | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | ポテトサラダ | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | かぼちゃのシナモン風 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18日 | とり天 | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | 厚揚げチャンプルー | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| | れんこんの梅肉風味 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | きのこのカレーソテー | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | | |
| 19日 | 白身魚のツナタルソース | ● | △ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | 金平ごぼう | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| | 白菜のお浸し | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 揚げ大豆 | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| 22日 | キャベツと肉団子の煮物(汁物容器) | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| | キャベツと肉団子の煮物(おかず) | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | ジャーマンポテト | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| | 野菜のゆず風味 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | ごぼうフライ | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| 23日 | アジフライのオニオソース野菜添え | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |
| | ポークビーンズ | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| | こまつなの和え物 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | |
| | パイン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | |

～ 中学校給食摂取基準 ～

| 成分名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 単位 | kcal | % | % | mg | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g | g |
| 基準値 | 830 | 13~20 | 20~30 | 450 | 120 | 4.0 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6 | |