

令和5年7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。
- ・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。

3日(月)804kcal わかめご飯:395kcal わかめ、白米、強化米 冷やしうどん:57kcal 細うどん、めんつゆ、ごま とり天:130kcal 鶏肉、天ぷら粉、揚げ油、塩、昆布茶 きんぴらごぼう:50kcal 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 いんげんの梅マヨ和え:37kcal さやいんげん、塩、かつお節、マヨネーズ、醤油(淡)、梅	4日(火)831kcal 玄米ご飯:393kcal スパイシーチキン:176kcal 鶏肉、ぶどう酒(白)、カレー粉、にんにく、小麦粉、唐揚げ粉、揚げ油、ブロッコリー、塩 茹で野菜のごまソースかけ:65kcal キャベツ、ごぼう、人参、ごま、塩、みそ(淡)、酒、マヨネーズ、かつお節 きゅうりのナムル:24kcal きゅうり、もやし、砂糖、塩、米酢、醤油(濃)、ごま油、ラー油、ごま かぼちゃのクリーム煮:34kcal かぼちゃ、牛乳、脱脂粉乳、砂糖、有塩バター、粉チーズ	5日(水)827kcal フィッシュバーガー:190kcal 白身フライ、揚げ油、キャベツ、タルタルソース 大豆のコンソメ煮:87kcal 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡) シャキシャキサラダ:30kcal れんこん、スイートコーンホール、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖 ブロッコリーの甘酢和え:14kcal ブロッコリー、砂糖、米酢、醤油(淡)	6日(木)892kcal 麦ご飯:391kcal 酢豚:279kcal 豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、大豆油、ガラスープの素、ケチャップ、砂糖、米酢 じゃがいものカレー煮:52kcal じゃがいも、しめじ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん 磯香和え:15kcal 白菜、ほうれん草、砂糖、醤油(淡)、きざみのり ハムともやしのソテー:18kcal もやし、ハム、塩、大豆油、醤油(淡)、こしょう(白)	7日(金)876kcal セタスープ:25kcal 玉ねぎ、オクラ、春雨、中華スープの素、醤油(淡)、ごま油 ビビンバ(汁物容器):202kcal 牛肉、豚肉、しょうが、白菜キムチ、大豆油、ごま、醤油(濃)、砂糖、ごま油、中華スープの素、ガラスープの素、ほうれん草、もやし、塩 春巻き:80kcal 春巻、揚げ油 コーンサラダ:24kcal きゅうり、わかめ、オリーブ油、砂糖、スイートコーンホール、醤油(淡)、塩、こしょう(白) りんご:17kcal
10日(月)892kcal 玄米ご飯:393kcal 夏野菜カレー(汁物容器):142kcal 鶏肉、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、にんにく、しょうが、カレールウ、ホールトマト イカリングフライ:144kcal イカフライ、揚げ油、ブロッコリー、塩 パブリカサラダ:20kcal ビーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、砂糖、米酢 ゼリーフルーツ:37kcal 甘夏ゼリー、パイン、みかん マッシュポテト:18kcal じゃがいも、スイートコーンホール、牛乳、有塩バター、塩、こしょう(白)、固形コンソメ	11日(火)852kcal 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 竹輪の香味揚げ:81kcal 竹輪、小麦粉、塩、揚げ油、パセリ 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) 海苔の佃煮:19kcal かつお節、しいたけ、きざみのり、砂糖、酒、みりん、醤油(濃)	12日(水)874kcal ライ麦パン:358kcal チキンカツ:163kcal チキンカツ、揚げ油、とんかつソース、もやし、有塩バター ミートスパゲッティ:123kcal スパゲッティ、豚肉、にんにく、オリーブ油、玉ねぎ、人参、ケチャップ、デミグラスソース、ホールトマト、砂糖、ウスターソース、塩、こしょう(白) ポテトの海苔塩揚げ:82kcal じゃがいも、小麦粉、青のり、揚げ油、塩 キャベツのコンソメ炒め:10kcal キャベツ、まいたけ、固形コンソメ、醤油(淡)、オリーブ油、塩	13日(木)903kcal アジフライ・タルタルソース:280kcal アジフライ、揚げ油、タルタルソース、人参、塩、米酢、オリーブ油、砂糖 なすピーマンのカレー炒め:56kcal 豚肉、酒、醤油(濃)、なす、ピーマン、ピーマン(赤)、大豆油、塩、カレー粉、砂糖、片栗粉 きこのうま煮:21kcal しめじ、エリンギ、えのきたけ、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、砂糖、酒 ブロッコリーのゴマ酢:16kcal ブロッコリー、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし	14日(金)890kcal 豚肉のアンダレス:236kcal 豚肉、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、マカロニ、オリーブ油、塩 野菜ソテー:58kcal キャベツ、人参、さやいんげん、大豆油、スイートコーンホール、ウインナー、塩、こしょう(白)、醤油(淡) ひじきサラダ:56kcal 人参、きゅうり、ひじき、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩 オクラのおかか和え:8kcal オクラ、塩、醤油(淡)、かつお節
17日(月)海の日 	18日(火)790kcal 鶏肉のごまザンギ: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 桜えびの炒めもの:27kcal 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 れんこんのコンソメ煮:24kcal れんこん、固形コンソメ、無塩バター、砂糖 きゅうりの柚子ポン酢:4kcal きゅうり、ポン酢、ゆず果汁	19日(水)807kcal 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:119kcal マカロニ、人参、さやいんげん、ハム、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、マヨネーズ 野菜サラダ:24kcal キャベツ、きゅうり、醤油(淡)、砂糖、スイートコーンホール、米酢 かぼちゃのシナモン風:18kcal かぼちゃ、砂糖、無塩バター、塩、シナモン	20日(木)799kcal 白身魚のレモンソース:172kcal ホキ、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、玉ねぎ、ピーマン、ピーマン(赤)、米酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ ひじき煮:55kcal 大豆、ひじき、さやいんげん、こんにゃく、油揚げ、酒、大豆油、砂糖、醤油(濃) 春雨の和え物:22kcal 春雨、きゅうり、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま パイン:17kcal	

⚠️ 注意事項

- アレルギーをお持ちのお子さまの保護者さまは、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、お子さまの給食申込みの可否を判断してください。その上で、万一お子さま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まは、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。

※②給食で残った未開封の牛乳等については、食品ロスの観点から子ども食堂への提供を行う場合があります。給食を申し込んだ生徒の保護者さまは、子ども食堂への提供に同意したものとみなします。

7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	5/25(木)～5/31(水)
振込期間	6/9(金)～6/14(水)
自動払込日	6/14(水)

※③申込期間内に生徒を通じて、左下の給食申込書を学級担任に渡してください。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。

※④給食を申し込んだ生徒に後日、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)を振込してください。

※⑤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)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。

※⑥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。

※⑦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。

※⑧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。

※⑨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(7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。

令和5年7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

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	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
3月	冷やしうどん	●															●									●	
	とり天	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	きんぴらごぼう	●															●										●
	いんげんの梅マヨ和え	●	●														●										
4月	スパイシーチキン	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	茹で野菜のごまソースかけ		●														●									●	
	きゅうりのナムル	●															●									●	
	かぼちゃのクリーム煮				●																						
5月	フィッシュバーガー	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	大豆のコンソメ煮	●															●	●									
	シャキシャキサラダ	●															●	●									
	ブロッコリーの甘酢和え	●															●										
6月	酢豚	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	じゃがいものカレー煮	●															●										
	磯香和え	●															●										
	ハムともやしのソテー	●															●	●									
7月	七夕スープ	●												●			●	●						●		●	
	ピビンバ	●				●	●						●				●	●						●		●	
	春巻き	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	コーンサラダ	●															●										
10月	夏野菜カレー	●		●													●	●	●				●	●	●	●	
	イカリングフライ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	パプリカサラダ																●	●									
	ゼリーフルーツ																						●				
11月	マッシュポテト				●												●	●									
	豚肉の野菜炒め	●															●	●					●				
	竹輪の香味揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ブロッコリーとコーンの和え物	●															●										
	海苔の佃煮	●														●											

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	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	チキンカツ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ミートスパゲティ	●															●	●					●				
	ポテトの海苔塩揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	キャベツのコンソメ炒め	●																●	●								
13月	アジフライ・タルタルソース	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△
	なすピーマンのカレー炒め	●															●		●								
	きのこのうま煮	●																●									
	ブロッコリーのゴマ酢	●																●								●	
14月	豚肉のアンダレス	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	野菜ソテー	●															●		●								
	ひじきサラダ	●															●									●	
	オクラのおかか和え	●															●										
18月	鶏肉のごまザンギ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	桜えびの炒めもの	●			●	●											●										
	れんこんのコンソメ煮					●											●	●									
	きゅうりの柚子ポン酢	●															●										
19月	ポークチャップ	●															●	●	●				●				
	マカロニソテー	●		●													●										
	野菜サラダ	●															●										
	かぼちゃのシナモン風					●																					
20月	白身魚のレモンソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	ひじき煮	●															●										
	春雨の和え物	●															●									●	
	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	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満

- ・毎週水曜日のパンには小麦粉が使用されています。※米粉パンにも使用されています。
- ・特定原材料を含む食品を使用する場合には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器類等は、中学校給食以外の調理業務にも使用されています。同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には全ての特定原材料の項目に△をつけています。
- ・上記以外のコンタミネーション（生産時におけるアレルギー物質の微量混入）は、この一覧表には含んでおりません。（例：使用している原材料のコンタミネーションなど）

■自動払込みの申請について (給食を申込みだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です！ ご活用ください！)

- ・自動払込みを希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第（最大60日程度）、学校から自動払込完了通知が届きます。手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込みなかった月の給食費は口座から引き落とされません。
- ・「自動払込利用申込書の書き方」は記入例がありますので、中学校にお問い合わせください。
- ・なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

給食費の自動払込日	給食月	7月分	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日		6/14(水)	7/12(水)	9/13(水)	10/13(金)	11/14(火)	12/12(火)	1/12(金)	2/14(水)

お問い合わせ	申込み等について	中学校へ
献立表又はアレルギー等について		和歌山市教育委員会学校教育課保健給食管理課 TEL073-435-1137

今月の一口メモ

7月になると暑さもさらに増してきます。つつい甘い飲み物を飲みたくなることも多くなると思いますが、甘い飲み物を飲みすぎたり、簡単な食事で済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養バランスがくずれ、これにより体を動かすエネルギーを作るために必要な栄養素（ビタミンB1など）が不足することで、身体がだるくなりがちです。栄養のバランスをくずさないよう食事に気をつけましょう。身体に必要なすべての栄養素を含む食品はありません。いろいろな食品を組み合わせて、主食・主菜・副菜をそろえることで、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維といった体に必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

3食しっかり食べて、夏を元気に乗り越えたいですね！

～ 今月の献立 ～

今月の献立は、冷やしうどんやスパイシーチキン、夏野菜カレー、ピビンバなど、暑さで食欲がないときでも食べやすいメニューが登場します。10日は夏野菜を使用したいつもと違うカレーです。夏野菜カレーは、汁物容器に入っています。ご飯にかけて食べてください。5日はカットしたパンにキャベツと白身魚フライ、タルタルソースをはさんで食べてください。7日は七夕にちなんで、オクラで星を、春雨で天の川をイメージした七夕スープです。雨の日が多いですが、7月7日は晴れたらいいですね！
また、12日のパンは、噛みごたえのある、栄養価の高いライ麦パンです。

