


# 令和5年8月・9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。
- ・9月29日は「お月見」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。

## 8月25日(金) 862kcal

麦ご飯:391kcal  
**カレーライス(汁物容器):**122kcal  
 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  
**チキンソテー:**136kcal  
 鶏肉、塩、こしょう(黒)、醤油(濃)、酒、砂糖、マカロニ、オリーブ油  
**フルーツポンチ:**37kcal  
 みかん、もも、パイナップル、寒天  
**野菜の胡麻ドレッシング:**24kcal  
 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(小袋)  
**福神漬:**14kcal

## 8月28日(月) 886kcal

**ブルコギ:**197kcal  
 牛肉、豚肉、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  
**れんこんサラダ:**69kcal  
 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  
**小松菜のソテー:**27kcal  
 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)  
**大豆の青海苔揚げ:**60kcal  
 大豆、小麦粉、青海苔、揚げ油、塩

## 8月29日(火) 846kcal

**鶏肉のレモンソース:**202kcal  
 鶏肉、酒、塩、こしょう(白)、片栗粉、揚げ油、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)、固形コンソメ、もやし、大豆油  
**ツナとじゃがいもの煮物:**58kcal  
 ツナ、じゃがいも、人参、根深ねぎ、パセリ、大豆油、みりん、塩、こしょう(黒)、醤油(淡)、かつお節、砂糖  
**ゴボウの甘酢和え:**28kcal  
 ごぼう、きゅうり、米酢、塩、砂糖、ごま、醤油(淡)  
**ちりめんこんにやく:**24kcal  
 じゃこ、ピーマン、こんにやく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)  
**パイン:**17kcal

## 8月30日(水) 994kcal

**クリームシチュー(汁物容器):**135kcal  
 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、クリームシチュールー、牛乳、大豆油  
**豚肉のりんごソース:**210kcal  
 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、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、ブロッコリー、塩  
**いかとほうれん草のペロンチーノ:**94kcal  
 いか、ほうれん草、スパゲッティ、塩、オリーブ油、にんにく、唐辛子、醤油(淡)、ガラスープの素  
**コーンサラダ:**31kcal  
 きゅうり、わかめ、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白)  
**パイン:**17kcal

## 8月31日(木) 827kcal

麦ご飯:392kcal  
**白身魚のゴマ味噌だれ:**167kcal  
 ホキ、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、大豆油  
**さつまいものだし煮:**81kcal  
 さつまいも、厚揚げ、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖  
**チンゲン菜とベーコンの炒め物:**44kcal  
 チンゲン菜、ベーコン、えのきたけ、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、ガラスープの素、大豆油  
**白菜の昆布和え:**6kcal  
 白菜、しめじ、塩昆布

## 9月1日(金) 844kcal

麦ご飯:392kcal  
**照り焼きハンバーグ:**159kcal  
 ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、塩、醤油(濃)、酒、片栗粉、じゃがいも、こしょう(黒)  
**野菜サラダ:**77kcal  
 キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、マヨネーズ  
**ハムともやしのソテー:**38kcal  
 もやし、ハム、チンゲン菜、塩、大豆油、醤油(淡)、こしょう(白)  
**カリカリごぼう:**39kcal  
 ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

## 9月4日(月) 879kcal

麦ご飯:392kcal  
**鶏肉の梅酢揚げ:**195kcal  
 鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、チンゲン菜、塩  
**ウインナーと野菜の炒めナムル:**72kcal  
 ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)、米酢  
**ほうれん草と油揚げの炒めもの:**63kcal  
 ほうれん草、油揚げ、干しえび、大豆油、めんつゆ  
**りんご:**17kcal

## 9月5日(火) 792kcal

**ホイコーロー:**95kcal  
 豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、ピーマン、たけのこ、みそ(赤)、砂糖、酒、醤油(濃)、トウバンジャン  
**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  
**高野豆腐のゴマ和え:**45kcal  
 高野豆腐、ほうれん草、人参、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、みりん、かつお節  
**こんにやくのピリ辛炒め:**22kcal  
 こんにやく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、唐辛子、かつお節

## 9月6日(水) 900kcal

**エビフライ:**240kcal  
 エビフライ、揚げ油、ブロッコリー、塩、パセリ、タルタルソース、スパゲッティ、大豆油、こしょう(黒)  
**野菜炒め:**54kcal  
 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  
**大根サラダ:**40kcal  
 大根、わかめ、醤油(淡)、砂糖、ごま、マヨネーズ  
**うずら卵のケチャップ和え:**62kcal  
 うずら卵、大豆油、ケチャップ、ごま油、ごま、醤油(淡)

## 9月7日(木) 876kcal

麦ご飯:391kcal  
**チキン南蛮:**262kcal  
 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、ブロッコリー、タルタルソース  
**金平ごぼう:**55kcal  
 ごぼう、人参、こんにやく、しいたけ、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油  
**白菜と干しえびのお浸し:**17kcal  
 白菜、昆布、かつお節、塩、醤油(淡)、酒、みりん、干しえび  
**甘夏ゼリー:**14kcal

## 9月8日(金) 856kcal

**白身魚の揚げ照り:**136kcal  
 ホキ、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、醤油(濃)、小松菜、ごま油  
**牛肉のトマト煮:**133kcal  
 牛肉、大豆油、塩、こしょう(白)、玉ねぎ、ホールトマト、ウスターソース、無塩バター、とんかつソース、しめじ、にんにく、ケチャップ  
**ひじきのソテー:**41kcal  
 ひじき、人参、ベーコン、さやいんげん、塩、大豆油、砂糖、こしょう(白)、醤油(淡)、固形コンソメ  
**きゅうりのピリ辛:**15kcal  
 きゅうり、大豆油、砂糖、酒、醤油(淡)、ラー油

## 9月11日(月) 820kcal

**とんかつ:**184kcal  
 ヘレカツ、揚げ油、とんかつソース、キャベツ  
**マカロニサラダ:**66kcal  
 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)、醤油(淡)、ウスターソース  
**カラフルピクルス:**22kcal  
 カリフラワー、きゅうり、ピーマン(黄・赤)、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)  
**小松菜のゴマ和え:**18kcal  
 砂糖、みりん、醤油(淡)、かつお節、小松菜、人参、ごま

## 9月12日(火) 873kcal

**キャベツと肉団子の煮物:**145kcal  
 肉団子、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、固形コンソメ、塩、こしょう(白)、ぶどう酒(赤)  
**コロケ:**105kcal  
 コロケ、揚げ油、スパゲッティ、ケチャップ、オリーブ油、ウスターソース  
**オクラとツナのポン酢和え:**70kcal  
 オクラ、ツナ、ポン酢、ごま油  
**パイン:**21kcal

## 9月13日(水) 797kcal

**黒糖パン:**378kcal  
**シーフードスパゲッティ:**106kcal  
 スパゲッティ、えび、いか、にんにく、大豆油、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)  
**ささみチーズフライ:**126kcal  
 ささみチーズフライ、揚げ油、とんかつソース  
**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  
**えのきたけと人参のサッパリ炒め:**16kcal  
 えのきたけ、人参、大豆油、醤油(淡)、砂糖、レモン果汁

## 9月14日(木) 836kcal

麦ご飯:392kcal  
**アジフライのオニオンソース野菜添え:**243kcal  
 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  
**大根の中華煮:**31kcal  
 大根、豚肉、砂糖、中華スープの素、塩、こしょう(白)、片栗粉  
**ナムル:**20kcal  
 ほうれん草、もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)  
**昆布の佃煮:**15kcal  
 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

## 9月15日(金) 868kcal

**豚ニラ炒め:**138kcal  
 豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、にら、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、中華スープの素  
**ミートボール:**126kcal  
 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  
**あいませ:**56kcal  
 油揚げ、大根、人参、砂糖、みりん、醤油(淡)、かつお節  
**キャベツのバターコンソメ炒め:**18kcal  
 キャベツ、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

## 9月18日(月) 敬老の日



## 9月19日(火) 865kcal

**牛肉のマスタードソテー:**179kcal  
 牛肉、塩、こしょう(白)、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、マスタード、ぶどう酒(白)、固形コンソメ、有塩バター、オリーブ油  
**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、もやし、トウバンジャン、ガラスープの素、きゅうり  
**チンゲン菜のごま風味:**12kcal  
 チンゲン菜、しめじ、塩、こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、ごま油  
**きゅうりの酢の物:**35kcal  
 わかめ、きゅうり、かつお節、昆布、砂糖、米酢、醤油(淡)

## 9月20日(水) 892kcal

**えびチリソース:**223kcal  
 えびフリッター、こねぎ、玉ねぎ、揚げ油、チリソース、ケチャップ、砂糖  
**大豆のコンソメ煮:**79kcal  
 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)  
**コールスローサラダ:**25kcal  
 キャベツ、スイートコーンホール、レモン果汁、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)  
**ブロッコリーのツナマヨ和え:**59kcal  
 ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま

## 9月21日(木) 953kcal

**ハヤシライス(汁物容器):**149kcal  
 牛肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ホールトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ  
**野菜メンチカツ:**214kcal  
 キャベツメンチカツ、揚げ油、とんかつソース、アスパラガス、無塩バター、塩、こしょう(白)、スパゲッティ、しめじ、大豆油、ケチャップ、醤油(濃)  
**ほうれん草と卵のソテー:**33kcal  
 ほうれん草、キャベツ、人参、卵、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)  
**大根とわかめのサラダ:**11kcal  
 大根、わかめ、塩、醤油(淡)、砂糖、米酢  
**みかん:**14kcal

## 9月22日(金) 901kcal

**白身魚のツナタルソース:**230kcal  
 ホキ、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  
**ベーコンとさつまいもの甘辛炒め:**112kcal  
 ベーコン、さつまいも、京ねぎ、酒、塩、こしょう(白)、大豆油、ごま油、みりん、醤油(濃)、砂糖、トウバンジャン  
**三色ひたし:**18kcal  
 人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節  
**かんぴょうのピリ辛:**11kcal  
 かんぴょう、塩、醤油(淡)、ごま油、トウバンジャン

## 9月25日(月) 857kcal

**鶏肉の中華風唐揚げ:**214kcal  
 鶏肉、酒、醤油(淡・濃)、トウバンジャン、ごま油、小麦粉、揚げ油、片栗粉、もやし、にら、大豆油、塩、こしょう(白)  
**たっぷり野菜のビーフン:**77kcal  
 ビーフン、豚肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、大豆油、ガラスープの素、酒、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)、ごま油  
**海藻サラダ:**20kcal  
 きゅうり、海藻ミックス、米酢、醤油(淡)、砂糖、ごま  
**オクラのごま和え:**14kcal  
 オクラ、塩、醤油(淡)、みりん、ごま

## 9月26日(火) 816kcal

**豚肉の甘醤油がけ:**211kcal  
 豚肉、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、しょうが、こねぎ、小松菜、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ  
**きのこのうま煮:**25kcal  
 しめじ、エリンギ、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、砂糖、酒  
**大根ときゅうりの三杯酢:**30kcal  
 切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、昆布、米酢  
**じゃこの金平:**17kcal  
 じゃこ、こんにやく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん

## 9月27日(水) 863kcal

**チキンバーガー:**214kcal  
 チキンカツ、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、大豆油、カレー粉、塩、こしょう(白)、タルタルソース  
**フルーツ白玉:**81kcal  
 みかん、もも、パイナップル、白玉団子  
**野菜のレモン風味:**18kcal  
 カリフラワー、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)  
**じゃがいものチーズ炒め:**44kcal  
 じゃがいも、ベーコン、粉チーズ、有塩バター、こしょう(白)、オリーブ油

## 9月28日(木) 961kcal

**肉じゃが:**207kcal  
 牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにやく、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)  
**揚げシューマイ:**171kcal  
 しゅうまい、揚げ油  
**春雨の炒め物:**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  
**白菜のポン酢和え:**4kcal  
 白菜、ポン酢

## 9月29日(金) 860kcal

**鮭の和風マリネ:**163kcal  
 鮭、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、ピーマン、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油、米酢、砂糖、レモン果汁  
**里芋の煮物:**113kcal  
 里芋、油揚げ、人参、さやえんどう、砂糖、醤油(淡)、みりん、かつお節、片栗粉  
**ほうれん草のおかか和え:**17kcal  
 ほうれん草、人参、醤油(濃)、砂糖、かつお節  
**みたらし団子:**38kcal  
 白玉団子、醤油(淡)、砂糖、片栗粉

### ⚠️ 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

- ※①申込期間内に生徒を通じて、こ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(2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)が土日祝の場合直前の平日)までに、当月の給食費(2か月分)と自動払込手数料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で、申し込んだ給食月(生徒が既に給食を食べていた場合も含む)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。  
 ※⑨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。

#### 8月・9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	6/23(金)～6/28(水)
振込期間	7/7(金)～7/12(水)
自動払込日	7/12(水)

### 給食申込票(8月・9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



