



令和5年10月 和歌山市中学校給食献立表



2日(月)927kcal

ピビンバ:258kcal
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:89kcal
春巻、揚げ油、キャベツ、カレー粉、塩

中華和え:39kcal
春雨、小松菜、スイートコーンホール、米酢、砂糖、醤油(淡)、ごま油

きゅうりのピクルス:10kcal
きゅうり、砂糖、ぶどう酒(白)、米酢、塩

3日(火)811kcal

白身魚のごま味噌だれ:170kcal
ホキ、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、米みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、キャベツ

れんこんサラダ:88kcal
れんこん、きゅうり、春雨、人参、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩

白菜のお浸し:10kcal
白菜、しめじ、小松菜、かつお節、醤油(淡)

みかん:14kcal

4日(水)888kcal

ポークチャップ:128kcal
豚肉、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、こしょう(白)、デミグラスソース

じゃこと野菜のかきあげ:141kcal
じゃがいも、ごぼう、人参、さやいんげん、じゃこ、小麦粉、片栗粉、揚げ油

マカロニソテー:68kcal
マカロニ、人参、スイートコーンホール、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、にんにく、鷹の爪

ブロッコリーのツナマヨ和え:44kcal
ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま

5日(木)926kcal

タンドリーチキン:181kcal
鶏肉、大豆油、塩、こしょう(白)、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、ブロッコリー

和風野菜スパゲッティ:62kcal
スパゲッティ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、塩、醤油(淡)、塩昆布

いり卵の花:84kcal
おから、きざみ揚げ、人参、しいたけ、ねぎ、砂糖、醤油(淡)、大豆油、かつお節

さつまいものかりんとう:67kcal
さつまいも、片栗粉、揚げ油、はちみつ、砂糖、きな粉

6日(金)760kcal

麦ご飯:392kcal

麻婆豆腐:156kcal
豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、大豆油、トウバンジャン、片栗粉、中華スープの素、酒、醤油(濃)、米みそ(赤)

エビとチンゲン菜の中華煮:39kcal
エビ、酒、チンゲン菜、人参、ごま油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡・濃)、片栗粉

ひじきの炒り煮:23kcal
ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、れんこん、人参、こんにゃく

おかか和え:13kcal
白菜、きざみ揚げ、かつお節、醤油(淡)

9日(月)スポーツの日

Enjoy Sports!

10日(火)861kcal

鮭の香味ソース:193kcal
鮭、酒、片栗粉、揚げ油、米酢、砂糖、醤油(淡)、しょうが、ねぎ、ブロッコリー

ごぼうとこんにゃくの炒め物:69kcal
ごぼう、こんにゃく、豚肉、大豆油、砂糖、米みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん

ほうれん草のアーモンド和え:23kcal
ほうれん草、小松菜、人参、アーモンド、砂糖、醤油(淡)

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)

11日(水)935kcal

鶏肉のカリッと揚げ:253kcal
鶏肉、塩、ぶどう酒(白)、牛乳、醤油(淡・濃)、パン粉、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、もやし、ウスターソース、とんかつソース、大豆油、りんごピューレ、小松菜、こしょう(白)

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

ゼリーフルーツ:37kcal
甘夏ゼリー、寒天、もも、パイン、みかん

うずら卵のマヨネーズ和え:79kcal
うずら卵、大豆油、マヨネーズ、ごま油、ごま、醤油(淡)

12日(木)908kcal

白身魚のきのこソース:163kcal
ホキ、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、しめじ、えのきたけ、砂糖、醤油(淡)、トマトピューレー、ケチャップ、小松菜

肉団子のコンソメ煮:143kcal
ミートボール、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)

もやしと人参の炒め物:36kcal
もやし、油揚げ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(濃)、カレー粉

昆布和え:33kcal
キャベツ、ツナ、塩昆布

13日(金)886kcal

玄米ご飯:394kcal

豚肉のしょうが焼き:179kcal
豚肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、砂糖、大豆油、こしょう(白)、しょうが、みりん、醤油(濃)

揚げ餃子:127kcal
餃子、揚げ油

ごま辛子和え:33kcal
もやし、切干大根、人参、ごま、砂糖、醤油(淡)、みりん、米酢、からし

パイン:17kcal

16日(月)799kcal

和風おろしハンバーグ:160kcal
ハンバーグ、玉ねぎ、大根、ねぎ、砂糖、醤油(濃)、みりん、酒、片栗粉、ブロッコリー

厚揚げと小松菜の煮物:73kcal
厚揚げ、小松菜、人参、砂糖、醤油(濃)、かつお節、塩

梅サラダ:16kcal
もやし、ほうれん草、キャベツ、梅肉、砂糖、醤油(淡)

海苔の佃煮:19kcal
かつお節、しいたけ、あまのり、砂糖、酒、みりん、醤油(濃)

17日(火)808kcal

栗ごはん:384kcal
米、栗、塩

サラダうどん:93kcal
細うどん、わかめ、スイートコーンホール、きゅうり、ごま、めんつゆ

ちくわの磯辺揚げ:87kcal
竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油

さんまのかば焼き:96kcal
さんま、酒、醤油(濃)、砂糖

大根の甘酢和え:11kcal
大根、水菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節

18日(水)864kcal

胚芽パン:369kcal

エビカツサンド:279kcal
エビカツレツ、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、大豆油、固形コンソメ、ケチャップ、塩、ブロッコリー、タルタルソース、プロセスチーズ

パプリカサラダレモン風:25kcal
ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、砂糖、こしょう(白)、レモン果汁、固形コンソメ

じゃがいものバター醤油:40kcal
じゃがいも、醤油(淡)、有塩バター、固形コンソメ

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(木)817kcal

麦ご飯:392kcal

中華スープ(汁物容器):20kcal
エリンギ、チンゲン菜、卵、片栗粉、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)

豚キムチ:129kcal
豚肉、にんにく、しょうが、大豆油、キャベツ、白菜キムチ、玉ねぎ、砂糖、醤油(濃)、トウバンジャン

厚揚げの野菜あんかけ:79kcal
厚揚げ、みりん、酒、醤油(淡)、かつお節、白菜、人参、しょうが、しいたけ、砂糖、片栗粉

ナムル:17kcal
ほうれん草、もやし、塩、ごま油、砂糖、醤油(濃)

れんこんチップス:41kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

20日(金)857kcal

ユウリンチー:193kcal
鶏肉、ねぎ、しょうが、塩、酒、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、米酢、砂糖、ブロッコリー

おぼろ豆腐:40kcal
木綿豆腐、人参、昆布、酒、みりん、醤油(濃)、片栗粉、かつお節

ビーフンの炒めもの:73kcal
ビーフン、もやし、しいたけ、人参、玉ねぎ、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう(白)

かぼちゃのおかまぶし:20kcal
かぼちゃ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節

23日(月)850kcal

麦ご飯:392kcal

そぼろ煮:172kcal
豚肉、牛肉、しょうが、大豆油、じゃがいも、人参、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)

いわしフライ:112kcal
いわしフライ、揚げ油、塩

茎わかめの和え物:19kcal
茎わかめ、小松菜、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、塩、からし

大根ときゅうりの三杯酢:13kcal
切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、昆布、米酢

24日(火)868kcal

酢豚:232kcal
豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、米酢、揚げ油、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、砂糖、ケチャップ

大根の中華煮:28kcal
大根、鶏肉、砂糖、中華スープの素、塩、こしょう(白)、片栗粉

チンゲン菜とツナの炒め物:34kcal
チンゲン菜、ツナ、えのきたけ、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素

煮豆:43kcal
大豆、人参、こんにゃく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん、かつお節

25日(水)919kcal

牛肉のデミグラ煮:339kcal
牛肉、玉ねぎ、無塩バター、ビーフシチュールー、ホールトマト、固形コンソメ、ぶどう酒(赤)、デミグラスソース

ほうれん草ときのこの煮浸し:18kcal
ほうれん草、えのきたけ、しめじ、みりん、醤油(淡)、かつお節

フルーツミックス:38kcal
もも、みかん、りんご、パイン

コーンサラダ:20kcal
きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

26日(木)821kcal

鶏肉のごまみそだれ:186kcal
鶏肉、大豆油、塩、こしょう(白)、酒、みそ(甘)、しょうが、砂糖、みりん、ごま、チンゲン菜

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:57kcal
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

白菜のゆかり和え:5kcal
白菜、ゆかり

27日(金)980kcal

麦ご飯:392kcal

鯖の竜田揚げ:238kcal
鯖、しょうが、にんにく、醤油(淡・濃)、みりん、酒、片栗粉、揚げ油、もやし、スイートコーンホール、大豆油、塩、こしょう(白)

つくねとうずら卵のケチャップ煮:127kcal
肉団子、うずら卵、大豆油、砂糖、みりん、ケチャップ、醤油(濃)、片栗粉、ガラスープの素、キャベツ、塩

にんじんシリシリ:46kcal
人参、ツナ、ごま油、醤油(濃)、みりん、ごま

さつまいものだし煮:41kcal
さつまいも、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖

30日(月)798kcal

鶏肉の甘辛炒め:134kcal
鶏肉、玉ねぎ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、酒、みりん

竹輪のチロリアン揚げ:73kcal
竹輪、粉チーズ、小麦粉、揚げ油

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

ごまじゃこのふりかけ:34kcal
じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)、かつお節

31日(火)866kcal

麦ご飯:392kcal

コンソメスープ(汁物容器):32kcal
ベーコン、玉ねぎ、スイートコーンホール、パセリ、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

カボチャひき肉フライ:155kcal
カボチャひき肉フライ、揚げ油、スパゲッティ、パプリカ

ポークビーンズ:97kcal
豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆油、ケチャップ、トマトピューレー、砂糖、固形コンソメ

フルーツヨーグルト:38kcal
みかん、パイン、ヨーグルト

ほうれん草のおかか和え:11kcal
ほうれん草、塩、かつお節、みりん、醤油(濃)

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・10月10日は「目の愛護デー」、17日は「実りの秋」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。

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上、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、万が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。

※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。

10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	8/28(月)～8/31(木)
振込期間	9/8(金)～9/13(水)
自動払込日	9/13(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。

※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)を振込んでください。

※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(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(10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。

