



令和6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。

1日(木) 842kcal

**豚肉の野菜炒め**:167kcal  
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)

**ちくわの磯辺揚げ**:97kcal  
竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油

**ブロッコリーとコーンの和え物**:29kcal  
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

**キャベツのみそ炒め**:16kcal  
キャベツ、みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、唐辛子

2日(金) 841kcal

**麦ご飯**:392kcal

**麩のすまし汁(汁物容器)**:18kcal  
麩、しいたけ、ほうれん草、かつお節、昆布、醤油(淡)、みりん

**そぼろ煮**:166kcal  
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

**いわしフライ**:93kcal  
いわしフライ、揚げ油、塩

**塩昆布和え**:8kcal  
チンゲン菜、白菜、塩昆布

**煮豆**:26kcal  
大豆、大根、こんにゃく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん

5日(月) 837kcal

**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、ローリエ、固形コンソメ、カレーパウダー、脱脂粉乳

**根菜の炒めもの**:111kcal  
厚揚げ、豚肉、しょうが、れんこん、人参、しめじ、酒、みりん、砂糖、醤油(濃)、大豆油

**コーンサラダ**:22kcal  
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)

**ミックスフルーツ**:30kcal  
パイナップル、もも

**福神漬**:20kcal

6日(火) 769kcal

**野菜メンチカツ**:191kcal  
キャベツメンチカツ、揚げ油、塩、こしょう(白)、マカロニ、オリーブ油、ケチャップ、醤油(淡)

**チンゲン菜の炒め物**:16kcal  
チンゲン菜、えのきたけ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素、大豆油

**ブロッコリーのゴマ和え**:21kcal  
ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

**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

7日(水) 855kcal

**洋風スープ(汁物容器)**:25kcal  
人参、じゃがいも、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)

**白身魚のマスタードソース**:214kcal  
ホキ、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

**ビーフン炒め**:75kcal  
ビーフン、ベーコン、玉ねぎ、人参、塩、大豆油、醤油(淡)、ガラスープの素、こしょう(白)

**カラフルピクルス**:24kcal  
カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、米酢、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)

**しめじ和え**:12kcal  
しめじ、ごま、砂糖、醤油(濃)

8日(木) 885kcal

**わかめスープ(汁物容器)**:11kcal  
わかめ、えのきたけ、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)

**エビフライ**:220kcal  
エビフライ、揚げ油、じゃがいも、大豆油、無塩バター、スイートコーンホール、塩、こしょう(白)、タルタルソース

**カレーソーテー**:89kcal  
キャベツ、人参、玉ねぎ、ウインナー、大豆油、塩、カレー粉、こしょう(白)

**ブロッコリーの甘酢和え**:18kcal  
ブロッコリー、砂糖、米酢、醤油(淡)

**みかん**:16kcal

9日(金) 883kcal

**豚肉のしょうが焼き**:143kcal  
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

**あんかけシューマイ**:156kcal  
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

**ひじき煮**:33kcal  
ひじき、人参、グリーンピース、砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節

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

12日(月) 振替休日



13日(火) 898kcal

**麦ご飯**:392kcal

**鶏肉のアンダレス**:215kcal  
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

**ほねくと大根の煮つけ**:89kcal  
ほねく、大根、人参、かつお節、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油

**チンゲン菜のごま風味**:15kcal  
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、ごま

**じゃがいものチーズ炒め**:50kcal  
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

14日(水) 838kcal

**米粉パン**:355kcal

**コンソメスープ(汁物容器)**:7kcal  
しめじ、白菜、さやいんげん、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

**コロッケ**:193kcal  
コロッケ、揚げ油、スパゲッティ、大豆油、塩、こしょう(黒)、ブロッコリー

**ミートボール**:98kcal  
ミートボール、玉ねぎ、オリーブ油、ホルトマツ、固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース

**和風サラダ**:22kcal  
人参、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉

**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)

15日(木) 896kcal

**麦ご飯**:392kcal

**玉子丼(汁物容器)**:100kcal  
卵、玉ねぎ、しめじ、かまぼこ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節

**とり天とさつまいもの天ぷら**:179kcal  
鶏肉、さつまいも、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶

**切干大根煮**:47kcal  
切干大根、人参、こんにゃく、大豆油、油揚げ、かつお節、砂糖、醤油(濃)、みりん

**三色ひたし**:17kcal  
人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節

**ごぼうの甘酢和え**:24kcal  
ごぼう、きゅうり、米酢、塩、砂糖、ごま、醤油(淡)

16日(金) 841kcal

**鯖の竜田揚げ**:242kcal  
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)

**ハムともやしの炒め物**:38kcal  
もやし、にら、ハム、干しえび、醤油(濃)、ガラスープの素、ごま油

**ボン酢和え**:11kcal  
こまつな、人参、ボン酢

**昆布の佃煮**:19kcal  
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

19日(月) 884kcal

**麦ご飯**:392kcal

**チキン南蛮**:250kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、キャベツ、ブロッコリー、タルタルソース

**大根のそぼろ煮**:59kcal  
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

**ごぼうとこんにゃくの炒め物**:33kcal  
ごぼう、こんにゃく、ごねぎ、大豆油、みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん、砂糖

**もやしナムル**:13kcal  
もやし、人参、ごま油、米酢、砂糖、醤油(濃)

20日(火) 837kcal

**豚肉のバーベキューソース**:239kcal  
豚肉、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、りんごビュレ、レモン果汁、玉ねぎ、塩、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

**野菜ソーテー**:22kcal  
チンゲン菜、人参、さやいんげん、スイートコーンホール、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)

**粉ふき芋**:30kcal  
じゃがいも、塩、こしょう(白)、パセリ

**キャベツのマリネ**:13kcal  
キャベツ、オリーブ油、米酢、レモン果汁、砂糖、こしょう(黒)

21日(水) 960kcal

**ジビエシチュー(汁物容器)**:158kcal  
ジビエソーセージ、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、ホルトマツ、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

**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

**和風スパゲッティ**:70kcal  
スパゲッティ、塩、ハム、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん

**レモンサラダ**:21kcal  
もやし、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡)

**りんご**:17kcal

22日(木) 871kcal

**麦ご飯**:392kcal

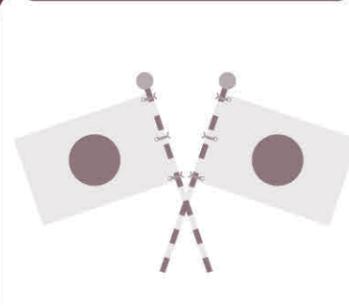
**肉団子の甘酢あん**:235kcal  
ミートボール、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、大豆油、ケチャップ、砂糖、米酢、酒、醤油(濃)、中華スープの素、片栗粉

**れんこんと豚肉の炒め物**:69kcal  
れんこん、こんにゃく、豚肉、大豆油、砂糖、みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん

**白菜のお浸し**:15kcal  
白菜、しめじ、干しえび、かつお節、醤油(淡)

**じゃこふりかけ**:23kcal  
じゃこ、ごま、砂糖、ごま油、醤油(淡)

23日(金) 天皇誕生日



26日(月) 803kcal

**麻婆豆腐**:176kcal  
豚肉、牛肉、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)、砂糖、みそ(赤)

**中華サラダ**:35kcal  
もやし、きゅうり、人参、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま油

**炒めなます**:19kcal  
ひじき、人参、大根、こんにゃく、大豆油、米酢、砂糖、醤油(濃)、みりん、ごま油

**カリカリごぼう**:41kcal  
ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

27日(火) 902kcal

**麦ご飯**:392kcal

**ブルコギ**:166kcal  
牛肉、豚肉、玉ねぎ、根菜ねぎ、しょうが、にんにく、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ごま

**チーズはんぺんフライ**:129kcal  
チーズはんぺんフライ、揚げ油

**ナムル**:18kcal  
ほうれん草、もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)

**パプリカ炒め**:56kcal  
赤ピーマン、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

28日(水) 889kcal

**コーンシチュー(汁物容器)**:69kcal  
玉ねぎ、パセリ、しめじ、スイートコーンホール、固形コンソメ、クリームシチューパウダー、牛乳、大豆油

**グリルドチキン**:173kcal  
鶏肉、塩、こしょう(白・黒)、赤ピーマン、大豆油、もやし

**フライドポテト**:79kcal  
じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩

**キャロットラペ**:38kcal  
人参、キャベツ、塩、米酢、オリーブ油、砂糖、こしょう(黒)

**ゼリーフルーツ**:22kcal  
甘夏ゼリー、パイナップル

29日(木) 975kcal

**ポークピカタ**:224kcal  
豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、卵、大豆油、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、オリーブ油、固形コンソメ

**中華煮**:41kcal  
えび、酒、チンゲンサイ、ごま油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡・濃)、片栗粉

**大学いも**:162kcal  
さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、醤油(濃)

**黄桃**: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、万一小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、左下の給食申込書を学級担任にお渡しくたさい。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(1か月分)を振込してください。
- ※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。

※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ごも食費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、ごも食費への提供に同意したものとみなします。

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	12/14(木)～12/20(水)
振込期間	1/9(火)～1/14(日)
自動払込日	1/12(金)

## 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)

※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

# 令和6年2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	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	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
1 木	豚肉の野菜炒め	●															●	●									
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ブロッコリーとコーンの和え物	●		●																							●
	キャベツのみそ炒め																										
2 金	麩のすまし汁	●																									
	そぼろ煮	●													●												
	いわしフライ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	塩昆布和え	●																									
	煮豆	●																									
5 月	カレーライス	●			●													●	●			●	●	●			
	根菜の炒めもの	●																									
	コーンサラダ	●																									
	ミックスフルーツ	●																									
6 火	福神漬	●																									
	野菜メンチカツ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	チンゲン菜の炒め物	●																									
	ブロッコリーのゴマ和え	●																									●
7 水	かんぴょうのピリ辛	●																									●
	洋風スープ	●																									
	白身魚のマスタードソース	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ビーフ炒め	●																									
	カラフルピクルス	●																									
8 木	しめじ和え	●																									●
	わかめスープ	●																									
	エビフライ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	カレーソテー	●																									
	ブロッコリーの甘酢和え	●																									
9 金	みかん																										
	豚肉のしょうが焼き	●																									
	あんかけシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ひじき煮	●																									
13 火	かぼちゃのおかかまぶし	●																									
	鶏肉のアンダレス	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほねくと大根の煮つけ	●																									
	チンゲン菜のごま風味	●																									●
14 水	じゃがいものチーズ炒め																										
	コンソメスープ																										
	コロケ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ミートボール	●																									
	和風サラダ	●																									
15 木	ほうれん草のおかか和え	●																									
	玉子丼(汁物)	●		●																							
	とり天とさつまいもの天ぷら	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	切干大根煮	●																									
	三色ひたし	●																									
ごぼうの甘酢和え	●																									●	

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	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	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
16 金	鯖の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ハムともやしの炒め物	●																									●
	ボン酢和え	●																									
	昆布の佃煮	●																									●
19 月	チキン南蛮	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	大根のそぼろ煮	●																									
	ごぼうとこんにゃくの炒め物	●																									
	もやしナムル	●																									●
20 火	豚肉のバーベキューソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	野菜ソテー	●																									
	粉ふき芋	●																									
	きゃべつのマリネ	●																									
21 水	ジビエシチュー	●			●																						
	フィッシュバーガー	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	和風スパゲッティ	●																									
	レモンサラダ	●																									
22 木	りんご																										
	肉団子の甘酢あん	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	れんこんと豚肉の炒め物	●																									
	白菜のお浸し	●																									
26 月	じゃこふりかけ	●																									●
	麻婆豆腐	●																									
	中華サラダ	●																									●
	炒めなます	●																									●
27 火	カリカリごぼう	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ブルコギ	●																									