

令和6年4月 和歌山市中学校給食献立表



16日(火)882kcal

カレーライス(汁物容器):109kcal
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

鶏肉のからあげ:154kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、小松菜、大豆油、塩、こしょう(白)

コールスローサラダ:45kcal
キャベツ、スイートコーンホール、マヨネーズ、レモン果汁、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)

フルーツ寒天:21kcal
もも、みかん、寒天

福神漬:19kcal

17日(水)817kcal

黒糖パン:378kcal

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

野菜白ドレサラダ:31kcal
キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、フレンチドレッシング

かぼちゃのコンソメ煮:11kcal
かぼちゃ、固形コンソメ、無塩バター、砂糖

18日(木)849kcal

鯖の竜田揚げ:235kcal
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)

もやしの酢の物:38kcal
もやし、きゅうり、ハム、醤油(濃)、米酢、砂糖、大豆油

ごま和え:22kcal
ほうれん草、人参、ごま、醤油(濃)、砂糖

こんにゃくのピリ辛炒め:22kcal
こんにゃく、大豆油、醤油(濃)、砂糖、唐辛子、かつお節

19日(金)867kcal

エビマヨ:230kcal
えびフリッター、揚げ油、マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルト、水あめ、ブロッコリー、キャベツ

春雨の炒めもの:72kcal
春雨、人参、しいたけ、玉ねぎ、もやし、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう(白)

小松菜とまいたけの炒めナムル:25kcal
小松菜、塩、まいたけ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、ガラスープの素、にんにく、こしょう(白)、醤油(淡)

はちみつ梅:9kcal
梅干しはちみつ漬

22日(月)865kcal

鶏肉の梅酢揚げ:256kcal
鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ブロッコリー、塩

切干大根の煮物:43kcal
切干大根、油揚げ、人参、酒、醤油(淡)、砂糖、かつお節、みりん

しめじ和え:15kcal
小松菜、チンゲンサイ、しめじ、ごま、砂糖、醤油(濃)

昆布の佃煮:19kcal
昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

23日(火)756kcal

麦ご飯:392kcal

麻婆豆腐:156kcal
豚肉、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、中華スープの素、酒、醤油(濃)、みそ(赤)、片栗粉

中華サラダ:37kcal
もやし、きゅうり、人参、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま油

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

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)

24日(水)821kcal

ソース焼きそば:151kcal
中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、大豆油、砂糖、ウスターソース、とんかつソース、青のり、塩、こしょう(白)、にんにく

揚げシューマイ:144kcal
シューマイ、揚げ油

ブロッコリーのゴマ酢:20kcal
ブロッコリー、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし

二色ひたし:7kcal
小松菜、もやし、醤油(淡)、砂糖

25日(木)829kcal

白身魚のマスタードソース:205kcal
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、しめじ、小松菜、こしょう(白)、固形コンソメ

大豆のトマト煮:47kcal
大豆、人参、ホールトマト、大豆油、ケチャップ、ウスターソース、ガラスープの素、塩、こしょう(白)

野菜サラダ:22kcal
キャベツ、人参、スイートコーンホール、胡麻ドレッシング

粉ふき芋:23kcal
じゃがいも、塩、青のり、こしょう(白)

26日(金)849kcal

中華スープ(汁物容器):7kcal
にら、しめじ、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)

ビビンバ:189kcal
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

キャベツの酢の物:25kcal
キャベツ、きゅうり、えび、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油

黄桃:17kcal

29日(月)昭和の日

30日(火)880kcal

煮込みハンバーグ:176kcal
ハンバーグ、玉ねぎ、デミグラスソース、とんかつソース、ケチャップ、砂糖、ホールトマト、固形コンソメ、無塩バター、スパゲッティ、塩、こしょう(黒)、バジル

ジャーマンポテト:92kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、大豆油

野菜のレモン風味:22kcal
キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)

うずら卵の醤油漬け:60kcal
うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖、ガラスープの素

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・4月16日は「入学おめでとう」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。

申 込 方 法

河西中、西脇中、楠見中、日進中、西和中、西浜中、有功中、紀伊中、高積中、東中、東和中、明和中、河北中、貴志中、城東中、紀之川中の保護者の方へ

新入学生の保護者の方へ

- 令和6年4月分の給食を希望する方は、上記の中学校区の小学校(お子さまの在籍校)でこの献立表と一緒に配布される払込取扱票を使用して、**振込期間内**にゆうちょ銀行で給食費を振り込んでください。振込手数料は保護者負担になります。振込期間内の振込みが確認できた場合、申込みがあったものとします。4月分の給食は左下の給食申込書を提出する必要はありません。
- 払込取扱票の書き方その他詳細は、この献立表と一緒に配布される説明資料をご覧ください。
- お子さまのご家庭が、生活保護受給中または就学援助を申請中の場合も、同様に納付してください。生活保護または就学援助が後日認定された際は、学校を通じて返金されます。ただし、振込手数料は返金されません。特別支援学級のうち就学奨励費受給対象の方は事後に給食費の1/2が援助されます。

★新入学生 4月分の振込期間

振込期間	3/1(金)～3/11(月)
------	----------------

⚠注意事項(新入学生・在校生共通)

- 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。

キリトリ

在校生用 給食申込票(4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。
 ※③新入学生は、この給食申込書を提出する必要はありません。
 配布した振込用紙を使用して、振込期間内にゆうちょ銀行へ直接振り込んでください。

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。
- ※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。
- ※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んは、子ども食堂への提供に同意したものとみなします。

★在校生 4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	2/16(金)～2/22(木)
振込期間	3/6(水)～3/11(月)
自動払込日	3/11(月)

給食費を返金できない場合(新入学生・在校生共通)

- ・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

令和6年4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	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くろみ	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
16日	カレーライス	●			●													●	●	●			●	●	●	●	●	
	鶏肉のからあげ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	コールスローサラダ	●		●														●						●				
	フルーツ寒天																					●						
	福神漬	●																	●									
17日	ポークチャップ	●																●	●	●				●				
	マカロニソテー	●		●														●	●					●				
	野菜白ドレサラダ			●																								
	かぼちゃのコンソメ煮				●													●	●	●								
18日	鯖の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	もやしの酢の物	●																●	●									
	ごま和え	●																●									●	
	こんにゃくのピリ辛炒め	●																●										
19日	エビマヨ	●	△	●	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	●	●	△	△	
	春雨の炒めもの	●																●									●	
	小松菜とまいたけの炒めナムル	●																●	●								●	
	はちみつ梅																						●					
22日	鶏肉の梅酢揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	
	切干大根の煮物	●																●										
	しめじ和え	●																●									●	
	昆布の佃煮	●																●									●	

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	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くろみ	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
23日	麻婆豆腐	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△
	中華サラダ	●																●										●
	ひじきの炒り煮	●																●										
	ほうれん草のおかか和え	●																●										
24日	ソース焼きそば	●																●	●					●				
	揚げシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	
	ブロッコリーのゴマ酢	●																●									●	
	二色ひたし	●																●										
25日	白身魚のマスタードソース	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	
	大豆のトマト煮																	●	●					●				
	野菜サラダ	●		●														●	●	●				●	●		●	
	粉ふき芋																											
26日	中華スープ	●												●				●	●					●				
	ビビンバ	●					●	●						●				●	●	●				●		●		
	春巻き	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	
	キャベツの酢の物	●					●											●									●	
	黄桃																					●						
30日	煮込みハンバーグ	●			●													●	●	●				●				
	ジャーマンポテト																	●	●									
	野菜のレモン風味	●																●										
	うずら卵の醤油漬	●	●															●	●									

～ 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

新年度が始まるにあたって

新年度がスタートします。中学生はこころも体も成長する大切な時期です。学校給食は、学校給食摂取基準に基づいた栄養バランスのとれたメニューを提供して、健康増進や体力の向上をはかります。なるべく地場産物で旬の食材を取り入れ、安心安全なおいしい給食を提供できるよう努力してまいりますので、よろしくお願ひします。日々の食事を通してさまざまなことを感じ考える豊かなところが皆さんの中で育つことを願っています。

～ 給食の献立について～

中学校給食では、主食(ご飯・パン)、4品のおかず、牛乳をお弁当箱形式で提供しています。日によっては、温かい汁物容器のおかずが1品つきます。今月は16日のカレーが汁物容器に入っています。温かいカレーをご飯にかけてスプーンで食べてください。

パンの日は、週に1回で水曜日です。17日には変わりパンとして黒糖パンが登場します。

中学校給食の献立には、小学校の給食で慣れ親しんだメニューも登場しますので、楽しみにしててください。



- ・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	4月分	5月分	6月分	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	3/11(月)	4/18(木)	5/16(木)	6/13(木)	7/11(木)	8/9(木)	9/12(木)	10/15(火)	11/14(木)	12/11(水)	1/13(月)	2/14(金)

■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