



令和6年5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。
- ・5月2日は「こどもの日」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(水)872kcal

ミートサンドパン:253kcal
牛肉、豚肉、オリーブ油、玉ねぎ、大豆、ケチャップ、トマトピューレ、パン粉、砂糖、塩、こしょう(白)、ソーセージ、キャベツ、カレー粉、固形コンソメ

野菜のツナタルソース:87kcal
人参、ブロッコリー、じゃがいも、ツナ、パセリ、塩、オリーブ油、こしょう(白)、砂糖、マヨネーズ

キャベツの塩昆布和え:14kcal
キャベツ、塩昆布

甘夏ゼリー:14kcal

2日(木)850kcal

たけのご飯:388kcal
米、強化米、たけのこ、人参、油揚げ、醤油(淡)、みりん、塩、酒、かつお節、昆布

豚肉のみそ炒め:165kcal
豚肉、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、みそ(赤)、みりん、醤油(淡)

里芋の煮物:83kcal
里芋、厚揚げ、人参、砂糖、醤油(淡)、みりん、かつお節、片栗粉

海藻サラダ:14kcal
きゅうり、海藻ミックス、米酢、醤油(淡)、砂糖、ごま

揚げ大豆:63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

3日(金)憲法記念日



6日(月)振替休日



7日(火)868kcal

いりどり:155kcal
鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん、大豆油、砂糖、みりん、醤油(濃)

お好み揚げ:144kcal
竹輪、桜えび、玉ねぎ、青のり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖

きゅうりの酢の物:15kcal
きゅうり、わかめ、砂糖、醤油(淡)、米酢、かつお節、昆布

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)

8日(水)916kcal

ブラウンシチュー(汁物容器):135kcal
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、無塩バター、ピーマン、ホールトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ

白身魚のふんわり衣揚げ:149kcal
ホキ、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、大豆油、ベーキングパウダー、揚げ油、ブロッコリー

マカロニサラダ:105kcal
マカロニ、きゅうり、スイートコーンホール、ハム、固形コンソメ、オリーブ油、塩、こしょう(黒)、マヨネーズ

チンゲン菜としめじの和え物:5kcal
チンゲン菜、しめじ、こしょう(白)、砂糖、醤油(濃)

みかん:16kcal

9日(木)838kcal

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

ボン酢和え:21kcal
ほうれん草、人参、ボン酢、しらす

10日(金)840kcal

麻婆春雨:121kcal
豚肉、人参、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、こねぎ、春雨、トウバンジャン、みそ(赤)、醤油(濃)、酒、中華スープの素、ごま油、片栗粉

揚げシューマイ:131kcal
しゅうまい、揚げ油

豆とキャベツのサラダ:40kcal
キャベツ、大豆、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま

ゆかり和え:14kcal
もやし、しらす干し、ゆかり

13日(月)844kcal

ピビンバ: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

コーンサラダ:23kcal
きゅうり、わかめ、スイートコーンホール、オリーブ油、砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

りんご:21kcal

14日(火)850kcal

玉子丼(汁物容器):95kcal
卵、玉ねぎ、しめじ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節

とんかつ:173kcal
ヘレカツ、揚げ油

みそ大根:28kcal
厚揚げ、こんにゃく、大根、昆布、醤油(淡)、みりん、みそ(白)、かつお節

梅肉和え:13kcal
キャベツ、きゅうり、梅肉、砂糖、醤油(淡)

しば漬け:8kcal
きゅうり

15日(水)779kcal

米粉パン:355kcal

鶏肉のトマトソース:126kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、大豆油、ホールトマト、ケチャップ、ぶどう酒(赤)、砂糖、ブロッコリー

フルーツ白玉:81kcal
みかん、もも、パイナップル、白玉団子

コーンスローサラダ:70kcal
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)

まいたけのコンソメ炒め:8kcal
まいたけ、固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、オリーブ油、塩

16日(木)917kcal

麦ご飯:392kcal

肉団子の甘酢あん:286kcal
ミートボール、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン(青・赤)、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

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、みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん、砂糖

ほうれん草のお浸し:18kcal
ほうれん草、しめじ、干しえび、かつお節、醤油(淡)

ブロッコリーのごま煮:16kcal
ブロッコリー、ごま、塩、みりん、醤油(淡)、砂糖

17日(金)873kcal

白身魚のレモンソース:173kcal
ホキ、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、玉ねぎ、ピーマン(青・赤)、米酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

ポテト金平:64kcal
じゃがいも、揚げ油、ごぼう、こんにゃく、大豆油、砂糖、醤油(淡)、とうがらし、ごま

スナップエンドウのサラダ:74kcal
キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう、砂糖、醤油(淡)、マヨネーズ

アスパラベーコン:28kcal
アスパラガス、ベーコン、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、固形コンソメ

20日(月)844kcal

麦ご飯:392kcal

豚ニラ炒め:167kcal
豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、にら、玉ねぎ、しいたけ、中華スープの素

竹輪の南部揚げ:98kcal
竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油

さわやか和え:24kcal
キャベツ、白菜、人参、砂糖、オリーブ油、醤油(淡)、レモン果汁

ちりめんこんにゃく:24kcal
かえりじゃこ、ピーマン、こんにゃく、ごま、大豆油、砂糖、醤油(淡)

21日(火)865kcal

チキン南蛮:237kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、卵、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、米酢、砂糖、ブロッコリー、タルタルソース

厚揚げと小松菜の煮つけ:63kcal
厚揚げ、小松菜、人参、砂糖、醤油(濃)、塩、かつお節

グリーンサラダ:22kcal
キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング、醤油(濃)

いんげんの和え物:10kcal
さやいんげん、砂糖、醤油(淡)、塩

22日(水)856kcal

エビフライ:240kcal
エビフライ、揚げ油、ブロッコリー、塩、タルタルソース、スパゲティ、大豆油、こしょう(白)、パセリ

ポークビーンズ:67kcal
豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、大豆油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、固形コンソメ、片栗粉

ほうれん草とコーンのサラダ:20kcal
ほうれん草、小松菜、スイートコーンホール、砂糖、醤油(濃)

じゃがいもの粉チーズ和え:21kcal
じゃがいも、塩、こしょう(黒)、パセリ、粉チーズ

23日(木)864kcal

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

がんもと大根の煮つけ:106kcal
がんもどき、大根、人参、かつお節、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油

三色浸し:18kcal
人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節

れんごんのマヨ和え:64kcal
れんこん、人参、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖、マヨネーズ

24日(金)912kcal

鯖の唐揚げカレー風味:239kcal
鯖、にんにく、醤油(淡・濃)、みりん、酒、カレー粉、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)

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

ハムポテト:86kcal
ハム、じゃがいも、玉ねぎ、大豆油、塩、こしょう(黒)、マヨネーズ

きゅうりのマリネ:12kcal
きゅうり、オリーブ油、米酢、レモン果汁、砂糖、こしょう(黒)

27日(月)808kcal

玄米ご飯:394kcal

豚キムチ:147kcal
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

サイコロサラダ:57kcal
じゃがいも、スイートコーンホール、人参、塩、フレンチドレッシング

えんどうと高野豆腐の卵とじ:46kcal
高野豆腐、卵、さやえんどう、砂糖、醤油(淡)、塩、昆布、かつお節

小松菜のごま和え:25kcal
小松菜、ごま、醤油(淡)、かつお節、砂糖

28日(火)859kcal

玄米ご飯:394kcal

ドライカレー:245kcal
牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、大豆油、カレーパウダー、塩、こしょう(白)、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、固形コンソメ

杏仁フルーツ:45kcal
もも、パイナップル、杏仁豆腐

野菜のレモン風味:19kcal
キャベツ、きゅうり、レモン果汁、米酢、砂糖、醤油(淡)

カリフラワーのトマト煮:18kcal
カリフラワー、にんにく、ホールトマト、オリーブ油、塩、こしょう(黒)、ウスターソース

29日(水)781kcal

キャベツと肉団子の煮物:142kcal
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(白)

コロケ:87kcal
コロケ、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

パイン:17kcal

30日(木)821kcal

麦ご飯:392kcal

鶏肉の中華あんかけ:130kcal
鶏肉、しょうが、酒、塩、こしょう(白)、人参、しいたけ、チンゲン菜、大豆油、ガラスープの素、醤油(淡)、片栗粉

野菜の炒め煮:70kcal
白菜、ほうれん草、油揚げ、れんこん、人参、ごま油、大豆油、砂糖、醤油(淡)、みりん、ごま

春野菜サラダ:72kcal
キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう、砂糖、醤油(淡)、マヨネーズ

かんぴょうのナムル:19kcal
かんぴょう、塩、葉ねぎ、醤油(濃)、ガラスープの素、ごま油、ラー油

31日(金)881kcal

みそ汁(汁物容器):43kcal
わかめ、油揚げ、葉ねぎ、みそ(白)、昆布、かつお節

野菜メンチカツ:183kcal
キャベツメンチカツ、揚げ油、スパゲティ、しめじ、大豆油、ケチャップ、固形コンソメ、醤油(淡)

きんぴらごぼう:55kcal
ごぼう、人参、こんにゃく、油揚げ、しいたけ、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油

春雨の酢の物:47kcal
春雨、きゅうり、人参、米酢、砂糖、醤油(淡)

黄桃:21kcal

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、中学給食調理配達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(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。

5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	4/9(火)～4/10(水)
振込期間	4/16(火)～4/18(木)
自動払込日	4/18(木)

給食申込票(5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5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	オレノジ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	くろみ	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1 水	ミートサンドパン	●												●			●									
	野菜のツナタルソース		●																							
	キャベツの塩昆布和え	●																								
	甘夏ゼリー																						●			
2 水	たけのご飯	●																								
	豚肉のみそ炒め	●														●										
	里芋の煮物	●																								
	海藻サラダ	●																								●
7 水	揚げ大豆	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	いりどり	●																								
	お好み揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	きゅうりの酢の物	●																								
8 水	海苔の佃煮	●																								
	ブラウنشチュー	●			●																					
	白身魚のふんわり衣揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	マカロニサラダ	●																								
9 水	チゲン菜としめじの和え物	●																								
	みかん																									
	鶏肉のごまみそだれ	●																								●
	野菜炒め	●																								
10 水	ひじき豆	●																								
	ボン酢和え	●																								
	麻婆春雨	●																								●
	揚げシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
13 水	豆とキャベツのサラダ	●																								
	ゆかり和え	●																								
	ビビンバ	●																								●
	春巻き	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
14 水	コーンサラダ	●																								
	りんご																									
	玉子丼	●																								
	とんかつ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
15 水	みそ大根	●																								
	梅肉和え	●																								
	しば漬け	●																								
	鶏肉のトマトソース																									
16 水	フルーツ白玉																									
	フルーツ白豆	●																								
	フルーツ白豆	●																								
	まいたけのコンソメ炒め	●																								
17 水	肉団子の甘酢あん	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ごぼうとこんにやくの炒め物	●																								
	ほうれんそうのお浸し	●																								
	ブロッコリーのごま煮	●																								●
17 金	白身魚のレモンソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ポテト金平	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	スナップエンドウのサラダ	●																								
	アスパラベーコン	●																								

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	オレノジ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉	大豆	さば	くろみ	まつたけ	もも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ	
20 水	豚ニラ炒め	●																									
	竹輪の南部揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	さわやか和え	●																									
	ちりめんこんにやく	●																								●	
21 水	チキン南蛮	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	厚揚げと小松菜の煮つけ	●																									
	グリーンサラダ	●																								●	
	いんげんの和え物	●																									
22 水	エビフライ	●	△	●	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	ポークビーンズ	●																									
	ほうれんそうとコーンのサラダ	●																									
	じゃがいもの粉チーズ和え	●																									
23 水	豚肉のしょうが焼き	●																									
	がんもと大根の煮つけ	●																								●	
	三色漬	●																									
	れんこんのマヨ和え	●																									
24 水	鯖の唐揚げカレー風味	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	切干大根の煮物	●																									
	ハムポテト	●																									
	きゅうりのマリネ	●																									
27 水	豚キムチ	●																									
	サイコロサラダ	●																									
	えんどうと高野豆腐の卵とじ	●																									
	小松菜のごま和え	●																								●	
28 水	ドライカレー	●																									
	杏仁フルーツ	●																									
	野菜のレモン風味	●																									
	カリフラワーのトマト煮	●																									
29 水	キャベツと肉団子の煮物	●																									
	コロッケ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	ブロッコリーとコーンの和え物	●																									
	パイン	●																									
30 水	鶏肉の中華あんかけ	●																									
	野菜の炒め煮	●																									
	春野菜サラダ	●																									
	かんぴょうのナムル	●																									
31 水	みそ汁	●																									
	野菜メンチカツ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	きんぴらごぼう	●																									
	春雨の酢の物	●																									
31 金	黄桃																										

～ 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
-----	-------	-------	----	-------	--------	---	----