


令和5年6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。
- 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) 896kcal

麦ご飯:391kcal
豚肉の甘醤油がけ:198kcal
 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
大根のそぼろあん:77kcal
 大根、みりん、砂糖、かつお節、鶏ひき肉、しょうが、干しえび、酒、醤油(淡)、大豆油、片栗粉
ごぼうのマヨネーズサラダ:77kcal
 ごぼう、砂糖、米酢、キャベツ、人参、オリーブ油、スイートコーンホール、ごま、醤油(淡)、マヨネーズ
パン:17kcal

2日(金) 838kcal

えびチリソース:169kcal
 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、トウバンジャン
もやしと豚肉の炒め物:62kcal
 豚肉、もやし、人参、にんにく、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素
ブロッコリーとコーンの和え物:31kcal
 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
里芋の揚げ煮:43kcal
 里芋、揚げ油、砂糖、醤油(淡)、みりん、片栗粉

5日(月) 836kcal

玄米ご飯:393kcal
きのこソースのハンバーグ:174kcal
 ハンバーグ、しいたけ、しめじ、エリンギ、パセリ、ホールトマト、トマトピューレー、ケチャップ、とんかつソース、砂糖、醤油(淡)、固形コンソメ、片栗粉、大豆油、玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう(白)
筑前煮:81kcal
 鶏肉、竹輪、こんにゃく、ごぼう、れんこん、人参、砂糖、大豆油、醤油(濃)、かつお節
フルーツ寒天:28kcal
 みかん、もも、パン、寒天
はりはり漬け:24kcal
 切干大根、昆布、きゅうり、米酢、砂糖、醤油(濃)、唐辛子、ごま油

6日(火) 824kcal

鮭のごま風味揚げ:183kcal
 鮭、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、みりん、ごま、醤油(淡)、キャベツ、塩
厚揚げのピリ辛炒め:76kcal
 豚肉、酒、こしょう(白)、醤油(淡)、しょうが、にんにく、大豆油、厚揚げ、しめじ、にら、ごま油、中華スープの素、トウバンジャン、みそ(赤)
二色ひたし:20kcal
 人参、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節
金平こんにゃく:15kcal
 こんにゃく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん

7日(水) 831kcal

ソース焼きそば:156kcal
 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
鶏肉のからあげ:130kcal
 鶏肉、しょうが、にんにく、醤油(濃)、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油
キャベツのマリネ:27kcal
 キャベツ、赤ピーマン、オリーブ油、ポン酢、砂糖、こしょう(黒)
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)

8日(木) 936kcal

ブルコギ:258kcal
 牛肉、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
春巻き:89kcal
 春巻、揚げ油、キャベツ、カレー粉、塩
豆とひじきのサラダ:41kcal
 ひじき、大豆、きゅうり、スイートコーンホール、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま油
人参のナムル:15kcal
 もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)

9日(金) 877kcal

麦ご飯:391kcal
麻婆豆腐:175kcal
 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、中華スープの素、酒、醤油(濃)、みそ(赤)、片栗粉
チーズはんぺんフライ:129kcal
 チーズはんぺんフライ、揚げ油
桜えびの炒め物:30kcal
 桜えび、もやし、玉ねぎ、無塩バター、塩、こしょう(白)、大豆油、醤油(淡)、にんにく
ブロッコリーのおかか和え:13kcal
 ブロッコリー、みりん、醤油(濃)、かつお節

12日(月) 845kcal

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)
コロッケ:87kcal
 コロッケ、揚げ油
れんこんのマヨ和え:75kcal
 れんこん、人参、大根、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖、マヨネーズ
梅サラダ:9kcal
 もやし、小松菜、梅肉、砂糖、醤油(淡)

13日(火) 893kcal

酢鶏:261kcal
 鶏肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、大豆油、ガラスープの素、ケチャップ、砂糖、米酢
ビーフンのカレー炒め:74kcal
 ビーフン、ベーコン、キャベツ、チンゲン菜、根深ねぎ、ピーマン、大豆油、無塩バター、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう(白)
きゅうりのナムル:23kcal
 きゅうり、もやし、砂糖、塩、米酢、醤油(濃)、ごま油、ごま
白菜のゆかり和え:6kcal
 白菜、ゆかり

14日(水) 941kcal

黒糖パン:378kcal
豚肉のりんごソース:297kcal
 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、塩、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、キャベツ
卵の炒め物:67kcal
 卵、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、人参、大豆油、醤油(淡)、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)
もやしとピーマンの和え物:20kcal
 もやし、ピーマン、スイートコーンホール、醤油(濃)、米酢、砂糖、ごま油
ごぼうフライ:41kcal
 ごぼう、片栗粉、小麦粉、塩、揚げ油、しょうが、にんにく、醤油(濃)、酒

15日(木) 789kcal

麦ご飯:391kcal
白身魚の甘酢あん:178kcal
 ホキ、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、大豆油、砂糖、ケチャップ、中華スープの素、米酢、醤油(濃)
中華炒め:55kcal
 豚肉、酒、キャベツ、にら、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、中華スープの素
小松菜のお浸し:10kcal
 小松菜、しめじ、かつお節、醤油(淡)
りんご:17kcal

16日(金) 839kcal

鶏肉と根菜の炒め物:135kcal
 鶏肉、しょうが、れんこん、ごぼう、人参、酒、みりん、砂糖、醤油(濃)、大豆油
じゃがいもの素揚げ:83kcal
 じゃがいも、塩、パセリ、揚げ油
ごまサラダ:16kcal
 小松菜、れんこん、人参、さやいんげん、しいたけ、きゅうり、ごま、ごま油、米酢、こしょう(黒)
みたらし豆腐:74kcal
 高野豆腐、砂糖、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油(濃)、きな粉、塩

19日(月) 813kcal

麦ご飯:391kcal
豚肉のしょうが焼き:176kcal
 豚肉、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、酒、塩、こしょう(白)、みりん、醤油(濃)、砂糖、大豆油
キャベツとまいたけの炒めナムル:39kcal
 キャベツ、まいたけ、鶏肉、ごま、ごま油、ガラスープの素、にんにく、塩、こしょう(白)、醤油(淡)
磯香和え:15kcal
 白菜、ほうれん草、砂糖、醤油(淡)、きざみのり
うずら卵のケチャップ和え:56kcal
 うずら卵、大豆油、ケチャップ、ごま、醤油(淡)

20日(火) 899kcal

ドライカレー:252kcal
 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、小麦粉
杏仁フルーツ:57kcal
 もも、パン、杏仁豆腐、みかん
野菜のレモン風味:18kcal
 キャベツ、きゅうり、レモン果汁、砂糖、醤油(淡)
れんこんチップス:41kcal
 れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

21日(水) 876kcal

キャベツメンチカツ:166kcal
 キャベツメンチカツ、揚げ油、塩、ブロッコリー、ペンのミートソース:168kcal
 ペンネ、豚肉、大豆油、しょうが、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう(白)、オリーブ油
ほうれん草とツナの炒め物:17kcal
 ほうれん草、塩、ツナ、大豆油、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)、ラー油
きゅうりのごま酢:21kcal
 きゅうり、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま

22日(木) 836kcal

ホイコーロー:134kcal
 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
揚げ餃子:136kcal
 餃子、揚げ油
大根の中華煮:22kcal
 大根、鶏肉、砂糖、中華スープの素、塩、こしょう(白)、片栗粉
しめじ和え:11kcal
 チンゲン菜、しめじ、ごま、砂糖、醤油(濃)

23日(金) 814kcal

親子煮:165kcal
 鶏肉、卵、大豆油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、根深ねぎ、酒、砂糖、醤油(淡)、かつお節、片栗粉
竹輪の磯辺揚げ:83kcal
 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油
ほうれん草のごま和え:22kcal
 ほうれん草、小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油(淡)
わかめ酢の物:14kcal
 わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

26日(月) 819kcal

豚キムチ:155kcal
 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)
サイコロサラダ:74kcal
 じゃがいも、スイートコーンホール、グリーンピース、人参、フレンチドレッシング
えんどう豆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
ごまじゃこ炒め:12kcal
 チンゲン菜、ちりめんじゃこ、醤油(淡)、みりん、酒、ごま油、ごま

27日(火) 916kcal

エビフライ:296kcal
 エビフライ、揚げ油、じゃがいも、パセリ、スイートコーンホール、大豆油、無塩バター、塩、こしょう(白)、タルタルソース、スパゲティ
野菜炒め:50kcal
 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
わかめサラダ:24kcal
 わかめ、きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)
みかん:14kcal

28日(水) 868kcal

ブラウンシュチュ(汁物容器):126kcal
 豚肉、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、ホールトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、デミグラスソース
白身魚のサクサク揚げ:157kcal
 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
マヨサラダ:53kcal
 キャベツ、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、砂糖、塩、マヨネーズ、醤油(淡)
小松菜としめじの炒め物:12kcal
 小松菜、しめじ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(濃)
ブロッコリーのごま煮:15kcal
 ブロッコリー、ごま、塩、みりん、醤油(淡)、砂糖

29日(木) 847kcal

みそ汁(汁物容器):57kcal
 きざみ揚げ、菜ねぎ、合わせみそ、昆布、かつお節
そぼろ丼:190kcal
 牛肉、豚肉、しらたき、人参、さやいんげん、卵、しょうが、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん、酒、塩
かぼちゃの煮物:32kcal
 かぼちゃ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節
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
黄桃:17kcal

30日(金) 879kcal

チキン南蛮:248kcal
 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、揚げ油、卵、醤油(淡・濃)、米酢、砂糖、ブロッコリー、タルタルソース
厚揚げと野菜の煮物:76kcal
 厚揚げ、れんこん、人参、さやいんげん、しいたけ、砂糖、みりん、醤油(淡・濃)、かつお節
もやしの梅和え:10kcal
 もやし、梅肉、砂糖、醤油(淡)、かつお節
昆布の佃煮:15kcal
 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

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、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)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。

6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	4/24(月)～4/27(木)
振込期間	5/12(金)～5/17(水)
自動払込日	5/17(水)

給食申込票(6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

