



令和6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。
- ・6月4日は「歯と口の健康づくり」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。

<p>3日(月)959kcal</p> <p>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</p> <p>いわしフライ:112kcal いわしフライ、揚げ油、塩</p> <p>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</p> <p>人参のナムル:15kcal もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)</p>	<p>4日(火)864kcal</p> <p>和風きこハンバーグ:139kcal ハンバーグ、エリンギ、しめじ、玉ねぎ、しょうが、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、片栗粉</p> <p>筑前煮:132kcal 鶏肉、しょうが、竹輪、たけのこ、さやいんげん、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、じゃがいも、人参、大豆、砂糖、大豆油、醤油(濃)</p> <p>ゼリーフルーツ:37kcal 甘夏ゼリー、寒天、もも、パイナップル、みかん</p> <p>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</p>	<p>5日(水)831kcal</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	<p>6日(木)877kcal</p> <p>麦ご飯:391kcal</p> <p>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</p> <p>チーズはんぺんフライ:129kcal チーズはんぺんフライ、揚げ油</p> <p>桜えびの炒めもの: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</p> <p>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</p>	<p>7日(金)824kcal</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>二色ひたし:20kcal 人参、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節</p> <p>金平こんにゃく:15kcal こんにゃく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん</p>
<p>10日(月)837kcal</p> <p>えびチリソース:171kcal 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</p> <p>もやしと豚肉の炒め物:74kcal 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</p> <p>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</p> <p>里芋のにっころがし:26kcal 里芋、砂糖、醤油(淡)、みりん、かつお節</p>	<p>11日(火)893kcal</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>白菜のゆかり和え:6kcal 白菜、ゆかり</p>	<p>12日(水)907kcal</p> <p>黒糖パン:378kcal</p> <p>豚肉のりんごソース:263kcal 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</p> <p>卵の炒めもの: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)</p> <p>もやしとピーマンの和えもの: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</p> <p>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</p>	<p>13日(木)789kcal</p> <p>麦ご飯:391kcal</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>小松菜のお浸し:10kcal 小松菜、しめじ、かつお節、醤油(淡)</p> <p>りんご:17kcal</p>	<p>14日(金)839kcal</p> <p>鶏肉と根菜の炒めもの: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</p> <p>じゃがいも素揚げ:83kcal じゃがいも、塩、パセリ、揚げ油</p> <p>ごまサラダ:16kcal 小松菜、醤油(淡)、砂糖、酒、みりん、もやし、きゅうり、ごま、ごま油、米酢、こしょう(黒)</p> <p>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</p>
<p>17日(月)813kcal</p> <p>麦ご飯:391kcal</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>磯香和え:15kcal 白菜、ほうれん草、砂糖、醤油(淡)、きざみのり</p> <p>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)</p>	<p>18日(火)899kcal</p> <p>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、カレー粉、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</p> <p>杏仁フルーツ:57kcal もも、パイナップル、杏仁豆腐、みかん</p> <p>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)</p> <p>れんこんチップス:41kcal れんこん、揚げ油、片栗粉、塩</p>	<p>19日(水)876kcal</p> <p>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</p> <p>ペンネのミートソース:168kcal ペンネ、豚肉、大豆油、しょうが、玉ねぎ、人参、パセリ、にんにく、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう(白)、オリーブ油</p> <p>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</p> <p>きゅうりのごま酢:21kcal きゅうり、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま</p>	<p>20日(木)836kcal</p> <p>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</p> <p>揚げ餃子:136kcal 餃子、揚げ油</p> <p>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</p> <p>しめじ和え:11kcal チンゲン菜、しめじ、ごま、砂糖、醤油(濃)</p>	<p>21日(金)814kcal</p> <p>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</p> <p>竹輪の磯辺揚げ:83kcal 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油</p> <p>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)</p> <p>わかめの酢の物:14kcal わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖</p>
<p>24日(月)819kcal</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>25日(火)916kcal</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>みかん:14kcal</p>	<p>26日(水)868kcal</p> <p>ブラウンシチュー(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、ビーフシチュールー、ホルトマト、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、デミグラスソース</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p>27日(木)847kcal</p> <p>みそ汁(汁物容器):57kcal きざみ揚げ、葉ねぎ、合わせみそ、昆布、かつお節</p> <p>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</p> <p>かぼちゃの煮物:32kcal かぼちゃ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節</p> <p>菱わかめの和え物:19kcal 菱わかめ、小松菜、大豆油、砂糖、米酢、醤油(淡)、塩、からし</p> <p>黄桃:17kcal</p>	<p>28日(金)879kcal</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>もやしの梅和え:10kcal もやし、梅肉、砂糖、醤油(淡)、かつお節</p> <p>昆布の佃煮:15kcal 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま</p>

注意事項 給食費を返金できない場合 申込方法

●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、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。

・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

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。

キリトリ

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

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	4/23(火)～4/26(金)
振込期間	5/11(土)～5/16(木)
自動払込日	5/16(木)

