



令和6年7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。
- ・7月5日は「七夕の日」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。



<p>1日(月)842kcal</p> <p>わかめご飯:395kcal わかめ、白米、強化米</p> <p>とり天:177kcal 鶏肉、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶</p> <p>冷やしうどん:50kcal 細うどん、めんつゆ、ごま</p> <p>きんぴらごぼう:50kcal ごぼう、人参、こんにゃく、油揚げ、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油</p> <p>いんげんのマヨおかつ和え:34kcal さやいんげん、塩、かつお節、マヨネーズ、醤油(淡)</p>	<p>2日(火)831kcal</p> <p>玄米ご飯:393kcal</p> <p>スパイシーチキン:176kcal 鶏肉、ぶどう酒(白)、カレー粉、にんにく、小麦粉、唐揚げ粉、揚げ油、ブロッコリー、塩</p> <p>茹で野菜のごまソースかけ:65kcal キャベツ、ごぼう、人参、ごま、塩、みそ(淡)、酒、マヨネーズ、かつお節</p> <p>きゅうりのナムル:24kcal きゅうり、もやし、砂糖、塩、米酢、醤油(濃)、ごま油、ラー油、ごま</p> <p>かぼちゃのクリーム煮:34kcal かぼちゃ、牛乳、脱脂粉乳、砂糖、有塩バター、粉チーズ</p>	<p>3日(水)827kcal</p> <p>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</p> <p>大豆のコンソメ煮:87kcal 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)</p> <p>シャキシャキサラダ:30kcal れんこん、スイートコーンホール、固形コンソメ、醤油(淡)、砂糖</p> <p>ブロッコリーの甘酢和え:14kcal ブロッコリー、砂糖、米酢、醤油(淡)</p>	<p>4日(木)897kcal</p> <p>麦ご飯:391kcal</p> <p>酢豚:287kcal 豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、人参、玉ねぎ、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>じゃがいものカレー煮:52kcal じゃがいも、しめじ、さやいんげん、大豆油、カレー粉、砂糖、醤油(淡)、みりん</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>みかん:14kcal</p>	<p>5日(金)876kcal</p> <p>七夕スープ(汁物容器):25kcal 玉ねぎ、オクラ、春雨、中華スープの素、醤油(淡)、ごま油</p> <p>ビビンバ:202kcal 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</p> <p>春巻き:80kcal 春巻、揚げ油</p> <p>コーンサラダ:24kcal きゅうり、わかめ、オリーブ油、砂糖、スイートコーンホール、醤油(淡)、塩、こしょう(白)</p> <p>りんご:17kcal</p>
<p>8日(月)865kcal</p> <p>豚肉のアンゲルス:211kcal 豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、マカロニ、オリーブ油、塩</p> <p>野菜ソテー:58kcal キャベツ、人参、さやいんげん、大豆油、スイートコーンホール、ウインナー、塩、こしょう(白)、醤油(淡)</p> <p>ひじきサラダ:56kcal 人参、きゅうり、ひじき、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩</p> <p>オクラのおかつ和え:8kcal オクラ、塩、醤油(淡)、かつお節</p>	<p>9日(火)903kcal</p> <p>アジフライ・タルタルソース:280kcal アジフライ、揚げ油、タルタルソース、人参、塩、米酢、オリーブ油、砂糖</p> <p>なすピーマンのカレー炒め:56kcal 豚肉、酒、醤油(濃)、なす、ピーマン、ピーマン(赤)、大豆油、塩、カレー粉、片栗粉</p> <p>きのこのうま煮:21kcal しめじ、エリンギ、えのきたけ、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、砂糖、酒</p> <p>ブロッコリーのゴマ酢:16kcal ブロッコリー、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし</p>	<p>10日(水)874kcal</p> <p>ライ麦パン:358kcal</p> <p>チキンカツ:163kcal チキンカツ、揚げ油、とんかつソース、もやし、有塩バター</p> <p>ミートスパゲティ:123kcal スパゲティ、豚肉、にんにく、オリーブ油、玉ねぎ、人参、ケチャップ、デミグラスソース、ホールトマト、砂糖、ウスターソース、塩、こしょう(白)</p> <p>ポテトの海苔塩揚げ:82kcal じゃがいも、小麦粉、青のり、揚げ油、塩</p> <p>キャベツのコンソメ炒め:10kcal キャベツ、まいたけ、固形コンソメ、醤油(淡)、オリーブ油、塩</p>	<p>11日(木)852kcal</p> <p>豚肉の野菜炒め:196kcal 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)、ガラスープの素</p> <p>竹輪の香味揚げ:81kcal 竹輪、小麦粉、塩、揚げ油、パセリ</p> <p>ブロッコリーとコーンの和え物:25kcal ブロッコリー、スイートコーンホール、米酢、砂糖、醤油(淡)</p> <p>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)</p>	<p>12日(金)892kcal</p> <p>玄米ご飯:393kcal</p> <p>夏野菜カレー(汁物容器):142kcal 鶏肉、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、にんにく、しょうが、カレールウ、ホールトマト</p> <p>イカリングフライ:144kcal イカフライ、揚げ油、ブロッコリー、塩</p> <p>パブリカサラダ:20kcal ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、砂糖、米酢</p> <p>ゼリーフルーツ:37kcal 甘夏ゼリー、パン、みかん</p> <p>マッシュポテト:18kcal じゃがいも、スイートコーンホール、牛乳、有塩バター、塩、こしょう(白)、固形コンソメ</p>
<p>15日(月)海の日</p> 	<p>16日(火)799kcal</p> <p>白身魚のレモンソース:172kcal ホキ、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、玉ねぎ、ピーマン、ピーマン(赤)、米酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ</p> <p>ひじき煮:55kcal 大豆、ひじき、さやいんげん、こんにゃく、油揚げ、酒、大豆油、砂糖、醤油(濃)</p> <p>春雨の和え物:22kcal 春雨、きゅうり、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま</p> <p>パイン:17kcal</p>	<p>17日(水)807kcal</p> <p>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)、マッシュルーフ、ウスターソース、デミグラスソース</p> <p>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</p> <p>野菜サラダ:24kcal キャベツ、きゅうり、醤油(淡)、砂糖、スイートコーンホール、米酢</p> <p>かぼちゃのシナモン風:18kcal かぼちゃ、砂糖、無塩バター、塩、シナモン</p>	<p>18日(木)790kcal</p> <p>鶏肉のごまザンギ:203kcal 鶏肉、酒、しょうが、にんにく、醤油(濃)、塩、ごま、片栗粉、揚げ油、小松菜、ごま油</p> <p>桜えびの炒めもの:27kcal 桜えび、もやし、玉ねぎ、人参、無塩バター、塩、こしょう(白)、大豆油、醤油(濃)、にんにく</p> <p>れんこんのコンソメ煮:24kcal れんこん、固形コンソメ、無塩バター、砂糖</p> <p>きゅうりの柚子ポン酢:4kcal きゅうり、ポン酢、ゆず果汁</p>	<p>19日(金)844kcal</p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>照り焼きハンバーグ:159kcal ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、塩、醤油(濃)、酒、片栗粉、じゃがいも、こしょう(白)(黒)</p> <p>野菜サラダ:77kcal キャベツ、スイートコーンホール、きゅうり、マヨネーズ</p> <p>ハムともやしのソテー:38kcal もやし、ハム、チンゲン菜、塩、大豆油、醤油(淡)、こしょう(白)</p> <p>カリカリごぼう:39kcal ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)</p>

⚠ 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、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

ただし、振込手数料・自動払込手数料は返金されません。

- ※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)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。

7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	5/24(金)～5/29(水)
振込期間	6/8(土)～6/13(木)
自動払込日	6/13(木)

キリトリ

給食申込票(7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

