



令和6年10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。  
 ・10月10日は「目の愛護デー」、17日は「実りの秋」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。

**1日(火) 926kcal**

**タンドリーチキン:**181kcal  
 鶏肉、大豆油、塩、こしょう(白)、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、ブロッコリー

**和風野菜スパゲッティ:**62kcal  
 スパゲッティ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、塩、醤油(淡)、塩昆布

**いり卵の花:**84kcal  
 おから、きざみ揚げ、人参、しいたけ、ねぎ、砂糖、醤油(淡)、大豆油、かつお節

**さつまいものかりんとう:**67kcal  
 さつまいも、片栗粉、揚げ油、はちみつ、砂糖、きな粉

**2日(水) 888kcal**

**ポークチャップ:**128kcal  
 豚肉、大豆油、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、酒、ケチャップ、ウスターソース、こしょう(白)、デミグラスソース

**じゃこと野菜のかきあげ:**141kcal  
 じゃがいも、ごぼう、人参、さやいんげん、じゃこ、小麦粉、片栗粉、揚げ油

**マカロニソテー:**68kcal  
 マカロニ、人参、スイートコーンホール、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、にんにく、鷹の爪

**ブロッコリーのツナマヨ和え:**44kcal  
 ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま

**3日(木) 811kcal**

**白身魚のごま味噌だれ:**170kcal  
 ホキ、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、米みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、キャベツ

**れんこんサラダ:**88kcal  
 れんこん、きゅうり、春雨、人参、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩

**白菜のお浸し:**10kcal  
 白菜、しめじ、小松菜、かつお節、醤油(淡)

**みかん:**14kcal

**4日(金) 927kcal**

**ビビンバ:**258kcal  
 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:**89kcal  
 春巻、揚げ油、キャベツ、カレー粉、塩

**中華和え:**39kcal  
 春雨、小松菜、スイートコーンホール、米酢、砂糖、醤油(淡)、ごま油

**きゅうりのピクルス:**10kcal  
 きゅうり、砂糖、米酢、塩

**7日(月) 886kcal**

**玄米ご飯:**394kcal

**豚肉のしょうが焼き:**179kcal  
 豚肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、砂糖、大豆油、こしょう(白)、しょうが、みりん、醤油(濃)

**揚げ餃子:**127kcal  
 餃子、揚げ油

**ごま辛子和え:**33kcal  
 もやし、切干大根、人参、ごま、砂糖、醤油(淡)、みりん、米酢、からし

**パイ:**17kcal

**8日(火) 908kcal**

**白身魚のきのこソース:**163kcal  
 ホキ、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、しめじ、えのきたけ、砂糖、醤油(淡)、トマトピューレー、ケチャップ、小松菜

**肉団子のコンソメ煮:**143kcal  
 ミートボール、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、大豆油、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)

**もやしと人参の炒め物:**36kcal  
 もやし、油揚げ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(濃)、カレー粉

**昆布和え:**33kcal  
 キャベツ、ツナ、塩昆布

**9日(水) 839kcal**

**チキンカツ:**157kcal  
 チキンカツ、揚げ油、とんかつソース、もやし、塩、こしょう(白)

**野菜ソテー:**59kcal  
 豚肉、ほうれん草、しめじ、人参、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、有塩バター

**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

**うずら卵のマヨネーズ和え:**79kcal  
 うずら卵、大豆油、マヨネーズ、ごま油、ごま、醤油(淡)

**10日(木) 861kcal**

**鮭の香味ソース:**193kcal  
 鮭、酒、片栗粉、揚げ油、米酢、砂糖、醤油(淡)、しょうが、ねぎ、ブロッコリー

**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、砂糖、米みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん

**ほうれん草のアーモンド和え:**23kcal  
 ほうれん草、小松菜、人参、アーモンド、砂糖、醤油(淡)

**梅じゃこのふりかけ:**47kcal  
 梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)

**11日(金) 760kcal**

**麦ご飯:**392kcal

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

**エビとチンゲン菜の中華煮:**39kcal  
 エビ、酒、チンゲン菜、人参、ごま油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)、片栗粉

**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

**おかか和え:**13kcal  
 白菜、きざみ揚げ、かつお節、醤油(淡)

**14日(月) スポーツの日**

**15日(火) 817kcal**

**麦ご飯:**392kcal

**中華スープ(汁物容器):**20kcal  
 エリンギ、チンゲン菜、卵、片栗粉、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)

**豚キムチ:**129kcal  
 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

**厚揚げの野菜あんかけ:**79kcal  
 厚揚げ、みりん、酒、醤油(淡)、かつお節、白菜、人参、しょうが、しいたけ、砂糖、片栗粉

**ナムル:**17kcal  
 ほうれん草、もやし、塩、ごま油、砂糖、醤油(濃)

**れんこんチップス:**41kcal  
 れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

**16日(水) 864kcal**

**胚芽パン:**369kcal

**エビカツサンド:**279kcal  
 エビカツレット、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、大豆油、固形コンソメ、ケチャップ、塩、ブロッコリー、タルタルソース、プロセステーズ

**パブリカサラダレモン風:**25kcal  
 ピーマン(赤・黄)、きゅうり、塩、砂糖、こしょう(白)、レモン果汁、固形コンソメ

**じゃがいものバター醤油:**40kcal  
 じゃがいも、醤油(淡)、有塩バター、固形コンソメ

**きのこのカレーソテー:**14kcal  
 しめじ、もやし、大豆油、塩、カレー粉、ウスターソース、こしょう(白)

**17日(木) 838kcal**

**粟ごはん:**384kcal  
 米、粟、塩

**サラダうどん:**93kcal  
 細うどん、わかめ、スイートコーンホール、きゅうり、ごま、めんつゆ

**ちくわの磯辺揚げ:**87kcal  
 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油

**さんまのかば焼き:**126kcal  
 さんま、酒、醤油(濃)、砂糖

**大根の甘酢和え:**11kcal  
 大根、水菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節

**18日(金) 799kcal**

**和風おろしハンバーグ:**160kcal  
 ハンバーグ、玉ねぎ、大根、ねぎ、砂糖、醤油(濃)、みりん、酒、片栗粉、ブロッコリー

**厚揚げと小松菜の煮物:**73kcal  
 厚揚げ、小松菜、人参、砂糖、醤油(濃)、かつお節、塩

**梅サラダ:**16kcal  
 もやし、ほうれん草、キャベツ、梅肉、砂糖、醤油(淡)

**海苔の佃煮:**19kcal  
 かつお節、しいたけ、あまのり、砂糖、酒、みりん、醤油(濃)

**21日(月) 980kcal**

**麦ご飯:**392kcal

**鯖の竜田揚げ:**238kcal  
 鯖、しょうが、にんにく、醤油(淡・濃)、みりん、酒、片栗粉、揚げ油、もやし、スイートコーンホール、大豆油、塩、こしょう(白)

**つくねとうずら卵のケチャップ煮:**127kcal  
 肉団子、うずら卵、大豆油、砂糖、みりん、ケチャップ、醤油(濃)、片栗粉、ガラスープの素、キャベツ、塩

**にんじんシリシリ:**46kcal  
 人参、ツナ、ごま油、醤油(濃)、みりん、ごま

**さつまいものだし煮:**41kcal  
 さつまいも、かつお節、醤油(淡)、みりん、砂糖

**22日(火) 821kcal**

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

**白菜のゆかり和え:**5kcal  
 白菜、ゆかり

**23日(水) 919kcal**

**牛肉のデミグラ煮:**338kcal  
 牛肉、玉ねぎ、無塩バター、ビーフシチュールー、ホールトマト、固形コンソメ、酒、デミグラスソース

**ほうれん草ときのこの煮浸し:**18kcal  
 ほうれん草、えのきたけ、しめじ、みりん、醤油(淡)、かつお節

**フルーツミックス:**38kcal  
 もも、みかん、りんご、パイナップル

**コーンサラダ:**20kcal  
 きゅうり、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

**24日(木) 868kcal**

**酢豚:**232kcal  
 豚肉、しょうが、酒、醤油(濃)、片栗粉、米酢、揚げ油、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、しいたけ、大豆油、ガラスープの素、砂糖、ケチャップ

**大根の中華煮:**28kcal  
 大根、鶏肉、砂糖、中華スープの素、塩、こしょう(白)、片栗粉

**チンゲン菜とツナの炒め物:**34kcal  
 チンゲン菜、ツナ、えのきたけ、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素

**煮豆:**43kcal  
 大豆、人参、こんにゃく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん、かつお節

**25日(金) 822kcal**

**麦ご飯:**392kcal

**そぼろ煮:**172kcal  
 豚肉、牛肉、しょうが、大豆油、じゃがいも、人参、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)

**いわしフライ:**84kcal  
 いわしフライ、揚げ油、塩

**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

**大根ときゅうりの三杯酢:**13kcal  
 切干大根、かつお節、砂糖、醤油(淡・濃)、きゅうり、昆布、米酢

**28日(月) 798kcal**

**鶏肉の甘辛炒め:**134kcal  
 鶏肉、玉ねぎ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、酒、みりん

**竹輪のチロリアン揚げ:**73kcal  
 竹輪、粉チーズ、小麦粉、揚げ油

**野菜の胡麻ドレッシング:**24kcal  
 キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、胡麻ドレッシング

**ごまじゃこのふりかけ:**34kcal  
 じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)、かつお節

**29日(火) 867kcal**

**麦ご飯:**392kcal

**コンソメスープ(汁物容器):**32kcal  
 ベーコン、玉ねぎ、スイートコーンホール、パセリ、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

**かぼちゃひき肉フライ:**155kcal  
 かぼちゃひき肉フライ、揚げ油、スパゲッティ、パセリ

**ポークビーンズ:**97kcal  
 豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆油、ケチャップ、トマトピューレー、砂糖、固形コンソメ

**フルーツヨーグルト:**40kcal  
 みかん、パイナップル、ナタデココ、ヨーグルト

**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)

**30日(水) 796kcal**

**イタリアンスパゲッティ:**158kcal  
 スパゲッティ、ウインナー、大豆油、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、醤油(淡)、トマトピューレー、塩、こしょう(白)

**鶏肉のバターガーリック塩炒め:**94kcal  
 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、にんにく、片栗粉、じゃがいも、しめじ、パセリ、有塩バター

**カラフルピクルス:**20kcal  
 カリフラワー、きゅうり、ピーマン(黄・赤)、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)

**黄桃:**17kcal

**31日(木) 857kcal**

**ユーリンチー:**193kcal  
 鶏肉、ねぎ、しょうが、塩、酒、片栗粉、揚げ油、醤油(濃)、米酢、砂糖、ブロッコリー

**おぼろ豆腐:**40kcal  
 木綿豆腐、人参、昆布、酒、みりん、醤油(濃)、片栗粉、かつお節

**ビーフンの炒め物:**73kcal  
 ビーフン、もやし、しいたけ、人参、玉ねぎ、醤油(淡)、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう(白)

**かぼちゃのおかかまぶし:**20kcal  
 かぼちゃ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節

・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。

### 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

- ※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まは、子ども食堂への提供に同意したものとみなします。

10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	8/27(火)～ 8/30(金)
振込期間	9/ 7(土)～ 9/12(木)
自動払込日	9/12(木)

## 給食申込票(10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10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	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くま	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	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日	タンダーチキン				●												●	●							
	和風野菜スパゲティ	●															●	●							
	いり卵の花	●															●								
	さつまいものかりんとう	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
2日	ポークチャップ	●															●	●				●			
	じゃこと野菜のかきあげ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	マカロニソテー	●															●								
	ブロッコリーのツナマヨ和え			●													●							●	
3日	白身魚のゴマ味噌だれ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	れんこんサラダ	●															●								●
	白菜のお浸し	●															●								
	みかん																								
4日	ピピンバ	●				●	●						●				●	●	●				●	●	●
	春巻き	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	△	△	△
	中華和え	●															●							●	
	きゅうりのピクルス																								
7日	豚肉のしょうが焼き	●															●	●							
	揚げ餃子	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	ごま辛子和え	●															●								●
	パイ																								
8日	白身魚のきのこソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	肉団子のコンソメ煮	●			●								●				●	●							
	もやしと人参の炒め物	●															●								
	昆布和え	●															●								
9日	チキンカツ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	野菜ソテー	●			●												●	●							
	ゼリーフルーツ																				●	●			
	うずら卵のマヨネーズ和え	●		●													●							●	
10日	鮭の香味ソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	ごぼうとこんにゃくの炒め物	●															●	●							
	ほうれん草のアーモンド和え	●															●								
	梅じゃこのふりかけ	●															●								●
11日	麻婆豆腐	●											●				●	●							
	エビとチンゲン菜の中華煮	●				●											●	●						●	
	ひじきの炒り煮	●															●								
	おかかあえ	●															●								
15日	中華スープ	●	●										●				●	●					●		
	豚キムチ	●				●	●										●	●							
	厚揚げの野菜あんかけ	●				●	●										●	●							
	ナムル	●															●								●
16日	れんこんチップス	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	エビカツサンド	●	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	パプリカサラダレモン風	●															●	●	●	●	●	●	●	●	●
	じゃがいものバター醤油	●		●													●	●	●	●	●	●	●	●	●
	きのこのカレーソテー															●									

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くま	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	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
17日	サラダうどん	●	●														●								●
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	さんまのかば焼き	●															●								
	大根の甘酢和え	●															●								
18日	和風おろしハンバーグ	●															●	●	●						
	厚揚げと小松菜の煮物	●															●								
	梅サラダ	●															●								
	海苔の佃煮	●															●								
21日	鯖の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	つくねとうずら卵のケチャップ煮	●		●	●												●	●	●	●	●				
	にんじんシリシリ	●															●								●
	さつまいものだし煮	●															●								
22日	鶏肉のどまみそだれ																●	●							●
	野菜炒め	●															●	●	●						
	ひじき豆	●															●								
	白菜のゆかり和え																●								
23日	牛肉のデミグラス煮	●			●												●	●	●						
	ほうれん草ときのこの煮浸し	●															●								
	フルーツミックス	●																			●	●			
	コーンサラダ	●															●								
24日	酢豚	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	△	△	△	△
	大根の中華煮	●															●	●	●				●		
	チンゲン菜とツナの炒め物	●															●	●							
	煮豆	●															●								
25日	そぼろ煮	●															●	●	●						
	いわしフライ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	茎わかめの和え物	●															●								
	大根ときゅうりの三杯酢	●															●								
28日	鶏肉の甘辛炒め	●															●	●							
	竹輪のチロリアン揚げ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	野菜の胡麻ドレッシング	●		●		</																			