



令和6年11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。
- ・11月8日は「いい歯の日」、22日は「ふるさと誕生日」、25日は「和食の日」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(金)775kcal

麦ご飯:392kcal
白身魚のピリ辛揚げ:148kcal
 ホキ、塩、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、しょうが、米酢、醤油(濃)、砂糖、ごま油、みりん、みそ(赤)、トウバンジャン、プロッコリー
カレー炒め:71kcal
 豚肉、酒、醤油(濃)、じゃがいも、なす、ピーマン、赤ピーマン、大豆油、塩、カレー粉、砂糖、片栗粉
磯香和え:17kcal
 白菜、人参、砂糖、醤油(淡)、きざみのり
きゅうりの土佐煮:8kcal
 きゅうり、しょうが、大豆油、かつお節、醤油(淡)

4日(月)振替休日



5日(火)835kcal

豚肉のみそだれ:204kcal
 豚肉、酒、片栗粉、揚げ油、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、みそ(赤)、ごま、プロッコリー、塩
ほうれん草とベーコンの炒め物:59kcal
 ほうれん草、キャベツ、ベーコン、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)
つきこんにやくの金平:24kcal
 こんにやく、人参、さやいんげん、唐辛子、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん
パイン:17kcal

6日(水)904kcal

チキンソートマトソース:222kcal
 鶏肉、玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン、固形コンソメ、酒、砂糖、大豆油、塩、こしょう(白)、スパゲッティ
大豆のコンソメ煮:95kcal
 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)
ごぼうフライ:59kcal
 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
ゼリーフルーツ:20kcal
 甘夏ゼリー、みかん

7日(木)922kcal

麦ご飯:392kcal
五目あんかけ(汁物容器):66kcal
 いか、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、大豆油、片栗粉、中華スープの素、醤油(淡・濃)、砂糖、みりん、ごま油、塩、こしょう(白)、
パリパリそば:175kcal
 油揚げ麺、うずら卵、塩
レモンサラダ:25kcal
 もやし、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、みりん、醤油(淡)
揚げシューマイ:105kcal
 シューマイ、揚げ油
ツナわかめそぼろ:26kcal
 ツナ、わかめ、大豆油、酒、ごま、砂糖、醤油(淡・濃)

8日(金)889kcal

鮭の南蛮漬け:197kcal
 鮭、酒、塩、小麦粉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、砂糖、醤油(淡)
れんこんサラダ:75kcal
 れんこん、きゅうり、ひじき、人参、砂糖、米酢、ごま、大豆油、醤油(淡)、塩
小松菜のソテー:26kcal
 小松菜、スイートコーンホール、人参、こしょう(白)、大豆油、無塩バター、醤油(淡・濃)
大豆の青海苔揚げ:60kcal
 大豆、小麦粉、青のり、揚げ油、塩

11日(月)924kcal

玄米ご飯:394kcal
チキンカレー(汁物容器):156kcal
 鶏肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ローリエ、固形コンソメ、カレーパウダー、脱脂粉乳
イカリング野菜添え:141kcal
 イカフライ、揚げ油、もやし、キャベツ、赤ピーマン、大豆油、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)
大根とわかめのサラダ:17kcal
 大根、わかめ、塩、醤油(淡)、砂糖、米酢
さつまいもとりんごの重ね煮:59kcal
 さつまいも、りんご、砂糖、有塩バター
福神漬:16kcal

12日(火)822kcal

麦ご飯:392kcal
豚じゃが:134kcal
 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにやく、さやいんげん、塩、かつお節、昆布、みりん、酒、大豆油、砂糖、醤油(淡)
揚げ餃子:136kcal
 餃子、揚げ油
桜えびの炒め物:10kcal
 桜えび、もやし、チンゲンサイ、無塩バター、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、にんにく
プロッコリーの甘酢和え:14kcal
 プロッコリー、砂糖、米酢、醤油(淡)

13日(水)819kcal

県産小麦パン:369kcal
ソース焼きそば:149kcal
 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、こしょう(白)、とんかつソース、青のり、塩、にんにく
鶏肉のからあげ:119kcal
 鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油
カリフラワーとプロッコリーのピクルス:28kcal
 カリフラワー、プロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、米酢
コーンバター:19kcal
 スイートコーンホール、有塩バター、こしょう(白)、パセリ

14日(木)877kcal

白身魚のマスタードソース:187kcal
 ホキ、玉ねぎ、大豆油、マヨネーズ、マスタード、醤油(淡)、塩、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、しめじ、小松菜、こしょう(白)、固形コンソメ
豚肉と大豆のトマト煮:100kcal
 豚肉、大豆、人参、ホールトマト、大豆油、ケチャップ、ウスターソース、ガラスープの素、塩、こしょう(白)
野菜のドレッシングがけ:31kcal
 キャベツ、きゅうり、フレンチドレッシング、スイートコーンホール
れんこんのソテー:27kcal
 れんこん、人参、こしょう(白)、大豆油、無塩バター、醤油(淡)

15日(金)881kcal

白菜スープ(汁物容器):40kcal
 白菜、人参、豚肉、塩、こしょう(白)、ごま、中華スープの素
野菜メンチカツ:216kcal
 キャベツメンチカツ、揚げ油、こしょう(白)、アスパラガス、塩、醤油(淡)、マカロニ、しめじ、大豆油、ケチャップ
春雨の和え物:33kcal
 春雨、小松菜、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、こしょう(白)、ごま
コーンともやしのソテー:25kcal
 もやし、スイートコーンホール、塩、大豆油、醤油(淡)、こしょう(白)
いんげんのマヨおかか和え:34kcal
 さやいんげん、塩、かつお節、マヨネーズ、醤油(淡)

18日(月)879kcal

麦ご飯:392kcal
鶏肉の辛みそ炒め:145kcal
 鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、大豆油、玉ねぎ、しいたけ、人参、トウバンジャン、みそ(赤)、砂糖、ケチャップ、ごま油
あんかけシューマイ:179kcal
 シューマイ、揚げ油、しめじ、ピーマン、大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、片栗粉
キャベツのレモン和え:21kcal
 赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡)
こんにやくと大根の煮物:5kcal
 こんにやく、大根、砂糖、醤油(淡・濃)、かつお節

19日(火)889kcal

ブルコギ:259kcal
 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
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)
ひじきのソテー:22kcal
 ひじき、人参、スイートコーンホール、さやいんげん、塩、大豆油、砂糖、こしょう(白)、醤油(淡)
うずら卵の醤油漬け:56kcal
 うずら卵、酒、醤油(濃)、みりん、砂糖、ガラスープの素

20日(水)845kcal

チキンのアングレス:186kcal
 鶏肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、キャベツ、オリーブ油、固形コンソメ
イタリアンマカロニ:70kcal
 ベーコン、ぶどう酒(白)、マカロニ、塩、玉ねぎ、人参、大豆油、こしょう(白)、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース
パブリカサラダ:67kcal
 ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、きゅうり、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ
パイン:17kcal

21日(木)801kcal

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)、みそ(赤)
ちくわの磯辺揚げ:83kcal
 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油
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、こんにやく
白菜のおかか和え:8kcal
 白菜、塩、かつお節、みりん、醤油(濃)、昆布

22日(金)888kcal

鯨の竜田揚げ:191kcal
 鯨、しょうが、にんにく、醤油(淡・濃)、みりん、酒、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)
ミートボール:126kcal
 ミートボール、玉ねぎ、オリーブ油、ホールトマト、固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース
はりはり和え:26kcal
 小松菜、切干大根、人参、昆布、米酢、砂糖、醤油(淡)、塩
みかん:14kcal

25日(月)864kcal

みそ汁(汁物容器):41kcal
 木綿豆腐、ねぎ、みそ(赤・白)、昆布、かつお節
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
イカと大根の煮物:41kcal
 大根、イカ、醤油(淡)、みりん、砂糖、かつお節
ひじきの炒め物:34kcal
 ひじき、人参、さやいんげん、豚肉、塩、大豆油、砂糖、こしょう(白)、醤油(淡)
かぶの昆布和え:12kcal
 かぶ、塩昆布、醤油(淡)、砂糖

26日(火)852kcal

和風きのこハンバーグ:138kcal
 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
スティックポテト:154kcal
 さつまいも、片栗粉、揚げ油、ごま、はちみつ、塩、砂糖
チンゲン菜のからし酢:13kcal
 チンゲンサイ、荳わかめ、人参、砂糖、米酢、醤油(淡)、からし粉
りんご:17kcal

27日(水)848kcal

クリームシチュー(汁物容器):130kcal
 鶏肉、じゃがいも、人参、しめじ、クリームシチュールー、牛乳、大豆油
豚肉のケチャップソテー:135kcal
 豚肉、酒、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、大豆油、塩、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース
フルーツポンチ:37kcal
 みかん、もも、パインアップル、寒天
大根と水菜のサラダ:25kcal
 水菜、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし、ごま
いんげん豆のごま煮:17kcal
 さやいんげん、ごま、塩、砂糖、醤油(濃)、かつお節

28日(木)849kcal

白身魚の甘酢あん:150kcal
 ホキ、酒、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、米酢、ケチャップ、中華スープの素、醤油(濃)
切干大根の煮物:55kcal
 切干大根、油揚げ、人参、酒、醤油(淡)、砂糖、かつお節、みりん
小松菜のソテー:26kcal
 小松菜、スイートコーンホール、人参、こしょう(白)、大豆油、無塩バター、醤油(淡)
ごぼうマヨ和え:90kcal
 ごぼう、砂糖、米酢、きゅうり、ごま、醤油(淡)、マヨネーズ

29日(金)861kcal

とんかつ:182kcal
 ヘレカツ、揚げ油、とんかつソース、プロッコリー、塩
みそ大根:48kcal
 平天、厚揚げ、こんにやく、大根、昆布、醤油(淡)、みりん、みそ(赤)、かつお節
ポテトサラダ:80kcal
 じゃがいも、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、スイートコーンホール、人参、砂糖、醤油(淡)
きゅうりと荳わかめのごま炒め:18kcal
 きゅうり、荳わかめ、スイートコーンホール、ごま、ごま油、醤油(淡)、みりん

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(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。

11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	9/20(金)～9/26(木)
振込期間	10/9(水)～10/15(火)
自動払込日	10/15(火)

給食申込票(11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11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	いわし	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1 金	白身魚のピリ辛揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	カレー炒め	●																	●	●								
	磯香和え	●																	●	●								
	きゅうりの土佐煮	●																	●	●								
5 火	豚肉のみそだれ	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ほうれん草とベーコンの炒め物	●																	●	●								
	つきこんにゃくの金平	●																	●	●								
	パイ																											
6 水	チキンソテーマトソース	●																	●	●	●							
	大豆のコンソメ煮	●																	●	●	●							
	ごぼうフライ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ゼリーフルーツ																											
7 木	五目あんかけ	●																	●	●	●							
	パリパリそば	●	●																									
	レモンサラダ	●																	●	●								
	揚げシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8 金	ツナわかめそば	●																	●	●								
	鮭の南蛮漬	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	れんこんサラダ	●																	●	●								
	小松菜のソテー	●																	●	●								
11 月	大豆の青海苔揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	チキンカレー	●																	●	●	●							
	イカリン野菜添え	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	大根とわかめのサラダ	●																	●	●								
12 火	さつまいもとりんごの重ね煮																											
	福神漬	●																	●	●								
	豚じゃが	●																	●	●								
	揚げ餃子	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13 水	桜えびの炒めもの	●																	●	●								
	ブロッコリーの甘酢和え	●																	●	●								
	ソース焼きそば	●																	●	●								
	鶏肉のからあげ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
14 木	カリフラワーとブロッコリーのピクルス	●																	●	●								
	コーンバター																											
	白身魚のマスタードソース	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	豚肉と大豆のトマト煮																		●	●	●							
15 金	野菜のドレッシングがけ																		●	●								
	れんこんのソテー	●																	●	●								
	白菜スープ																		●	●	●							
	野菜メンチカツ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
20 火	春雨の和え物	●																	●	●								
	コーンともやしのソテー	●																	●	●								
	いんげんのマヨおかつ和え	●	●																●	●								
	豚肉のみそだれ	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いか	いわし	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
18 月	鶏肉の辛みそ炒め																		●	●								●
	あんかけシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	キャベツのレモン和え	●																	●	●								
	こんにゃくと大根の煮物	●																	●	●								
19 火	ブルコギ	●																	●	●								●
	野菜のレモン風味	●																	●	●								
	ひじきのソテー	●																	●	●								
	うずら卵の醤油漬	●	●																●	●								
20 水	チキンのアングレス	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	イタリアンマカロニ	●																	●	●								
	パプリカサラダ																		●	●								
	パイ																											
21 木	麻婆豆腐	●																	●	●	●							●
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ひじきの炒り煮	●																	●	●								
	白菜のおかつ和え	●																	●	●								
22 金	鯨の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ミートボール	●																	●	●	●							
	はりまり和え	●																	●	●								
	みかん																											
25 月	みそ汁																		●	●								
	鶏肉のごまザンギ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	イカと大根の煮物	●																	●	●								