

令和7年1月

和歌山市中学校給食献立表

6日(月)913kcal
お雑煮(汁物容器):58kcal
白玉団子、大根、里いも、人参、みそ(淡・白)、かつお節
さわらの照り焼き:148kcal
さわら、大豆油、酒、醤油(濃)、砂糖、みりん、キャベツ、塩、こしょう(白)
紅白なます:25kcal
かぶ、大根、金時人参、砂糖、米酢、塩、醤油(淡)
栗きんとん:105kcal
栗甘露煮、さつまいも、砂糖、みりん、塩
黒豆:46kcal

7日(火)893kcal
鶏肉の梅酢揚げ:256kcal
鶏肉、梅酢、片栗粉、小麦粉、揚げ油、塩、ブロッコリー
杏仁フルーツ:42kcal
もも、パイン、みかん、杏仁豆腐
野菜の炒め煮:48kcal
ほうれん草、油揚げ、れんこん、人参、大豆油、ごま油、砂糖、醤油(淡)、みりん
白菜と大根の昆布和え:14kcal
白菜、大根、塩昆布、醤油(淡)、砂糖

8日(水)877kcal
ミートサンドパン:254kcal
牛肉、豚肉、オリーブ油、玉ねぎ、大豆、ケチャップ、トマトピューレー、パン粉、砂糖、塩、こしょう(白)、ソーセージ、キャベツ、カレー粉、固形コンソメ
ブロッコリーサラダ:46kcal
ブロッコリー、ハム、スイートコーンホール、砂糖、米酢、醤油(淡)、オリーブ油、ごま
さつまいものレモン煮:62kcal
さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁
チンゲン菜のバターコンソメ炒め:16kcal
チンゲン菜、まいたけ、無塩バター、塩、固形コンソメ、醤油(淡)、こしょう(黒)、オリーブ油

9日(木)821kcal
麦ご飯:392kcal
白身魚のゴマ味噌だれ:182kcal
ホキ、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、みそ(赤)、砂糖、みりん、醤油(濃)、ごま、キャベツ
厚揚げチャンプルー:55kcal
ミニ絹厚揚げ、醤油(濃)、小松菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、ごま油、片栗粉
白菜のお浸し:10kcal
白菜、しめじ、かつお節、醤油(淡)
カリカリゴボウ:43kcal
ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

10日(金)893kcal
麦ご飯:392kcal
チキンカレー(汁物容器):104kcal
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、固形コンソメ、カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ
イカリング野菜添え:156kcal
いかフライ、揚げ油、豚肉、もやし、ピーマン(赤)、大豆油、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)
グリーンサラダ:51kcal
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、フレッシュドレッシング
りんごのコンポート:31kcal
りんご、砂糖、レモン果汁
福神漬:20kcal

13日(月)成人の日
ししゃもフライ:151kcal
ししゃもフライ、揚げ油、キャベツ、もやし、ゆかり
ほねくの金平:51kcal
ほねく、ごぼう、人参、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油
小松菜の和え物:37kcal
小松菜、えのきたけ、油揚げ、砂糖、米酢、醤油(濃)、みりん、酒
煮豆:44kcal
大豆、大根、サイコロこんにゃく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん、かつお節

14日(火)815kcal
洋風スープ(汁物容器):10kcal
ほうれん草、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)
スパイシーチキン:184kcal
鶏肉、酒、カレー粉、にんにく、小麦粉、揚げ油、唐揚げ粉、ブロッコリー
和風きのこスパゲッティ:104kcal
スパゲッティ、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、醤油(淡)、昆布茶、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油
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)
かぼちゃのシナモン風:31kcal
かぼちゃ、砂糖、無塩バター、塩、シナモン

15日(水)848kcal
すまし汁(汁物容器):10kcal
わかめ、焼きふ、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)
豚肉の甘醤油炒め:140kcal
豚肉、片栗粉、醤油(濃)、砂糖、みりん、酒、しょうが、こねぎ、大豆油、玉ねぎ、人参、もやし、しめじ
竹輪の南部揚げ:125kcal
竹輪、ごま、小麦粉、塩、揚げ油
三色ひたし:18kcal
人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節
黄桃:17kcal

16日(木)843kcal
ツナ玉丼(汁物容器):130kcal
ツナ、しょうが、砂糖、醤油(淡)、酒、玉ねぎ、グリーンピース、卵、塩、かつお節
お好み揚げ:183kcal
竹輪、桜えび、キャベツ、人参、青のり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース
ほうれん草のゴマ和え:27kcal
ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、醤油(淡)
わかめの酢の物:14kcal
わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖
甘夏ゼリー:18kcal

17日(金)886kcal
ハヤシライス(汁物容器):153kcal
牛肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ビーフシチュー、ケチャップ、とんかつソース、ホールトマト、ウスターソース、大豆油、ぶどう酒(赤)
白身魚のサクサク揚げ:144kcal
ホキ、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、揚げ油、小松菜、砂糖、スイートコーンホール、大豆油、醤油(淡)
梅サラダ:14kcal
もやし、小松菜、梅肉、砂糖、醤油(淡)
粉ふき芋:30kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)
みかん:14kcal

20日(月)902kcal
豚肉の野菜炒め:167kcal
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)
ちくわの磯辺揚げ:97kcal
竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油
ブロッコリーとコーンの和え物:29kcal
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
キャベツのみそ炒め:16kcal
キャベツ、みそ(赤)、酒、みりん、砂糖、唐辛子

21日(火)842kcal
鶏肉のマーマレードソース:209kcal
鶏肉、小麦粉、片栗粉、揚げ油、マーマレード、レモン果汁、醤油(淡)、ぶどう酒(赤)、砂糖、ブロッコリー、米酢、ごま、固形コンソメ
ほうれん草とコーンのサラダ:25kcal
ほうれん草、小松菜、スイートコーンホール、砂糖、醤油(濃)
ナタデココインゼリー:35kcal
甘夏ゼリー、みかん、ナタデココ
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)

22日(水)852kcal
麦ご飯:392kcal
麻婆豆腐:163kcal
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、中華スープの素、酒、醤油(濃)、みそ(赤)、片栗粉
揚げ餃子:127kcal
餃子、揚げ油
チンゲン菜の炒め物:14kcal
チンゲン菜、まいたけ、醤油(淡)、こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、ごま油
ブロッコリーのおかか和え:13kcal
ブロッコリー、かつお節、みりん、醤油(濃)

23日(木)845kcal
さばのトマトソース:258kcal
さば、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、しょうが、根菜ねぎ、オリーブ油、醤油(淡・濃)、砂糖、ケチャップ、固形コンソメ、ほうれん草、有塩バター、大豆油
ポテトサラダ:77kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)、きゅうり、人参、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)
カラフルピクルス:22kcal
カリフラワー、ピーマン(黄・赤)、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)
ほうれん草ともやしのお浸し:11kcal
ほうれん草、もやし、人参、かつお節、醤油(濃)、砂糖

24日(金)902kcal
みそ汁(汁物容器):43kcal
わかめ、油揚げ、ねぎ、みそ(淡)、昆布、かつお節
野菜メンチカツ:225kcal
キャベツメンチカツ、揚げ油、スパゲッティ、しめじ、大豆油、ケチャップ、固形コンソメ、醤油(淡)
ボン酢和え:26kcal
小松菜、ほうれん草、ボン酢、大豆油、スイートコーンホール
こんにゃくの金平:25kcal
こんにゃく、人参、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん
ひじきのふりかけ:12kcal
ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、ごま、じゃこ

27日(月)808kcal
鯨肉の竜田揚げ:151kcal
くじら、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)
鶏肉と玉ねぎの煮物:87kcal
鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、みりん、砂糖
梅肉あえ:14kcal
もやし、小松菜、梅肉、砂糖、醤油(淡)
じゃこの金平:24kcal
じゃこ、こんにゃく、酒、醤油(淡)、砂糖、みりん

28日(火)870kcal
みかんパン:346kcal
グラタン風海の幸(汁物容器):128kcal
いか、えび、酒、マカロニ、エリンギ、粉チーズ、大豆油、塩、こしょう(白)、有塩バター、牛乳、パセリ、固形コンソメ、ベシャメルソース
白身魚のレモンソース:173kcal
ホキ、小麦粉、揚げ油、オリーブ油、玉ねぎ、ピーマン(青・赤)、米酢、砂糖、レモン果汁、塩、こしょう(白)、固形コンソメ
フルーツポンチ:37kcal
みかん、もも、パイン、寒天
ゆかり和え:12kcal
キャベツ、もやし、ゆかり
カリフラワーのピクルス:12kcal
カリフラワー、砂糖、酒、米酢、塩

29日(水)846kcal
麦ご飯:392kcal
チキン南蛮:265kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、酒、片栗粉、醤油(淡・濃)、揚げ油、卵、米酢、砂糖、キャベツ、ブロッコリー、タルタルソース
大根のそぼろあんかけ:86kcal
豚肉、大根、しょうが、しいたけ、大豆油、砂糖、酒、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、片栗粉
小松菜のお浸し:12kcal
小松菜、しめじ、人参、かつお節、醤油(淡)
きゅうりの生姜ポン酢:3kcal
きゅうり、しょうが、ポン酢

30日(木)896kcal
みそ汁(汁物容器):43kcal
わかめ、油揚げ、ねぎ、みそ(淡)、昆布、かつお節
野菜メンチカツ:225kcal
キャベツメンチカツ、揚げ油、スパゲッティ、しめじ、大豆油、ケチャップ、固形コンソメ、醤油(淡)
ボン酢和え:26kcal
小松菜、ほうれん草、ボン酢、大豆油、スイートコーンホール
こんにゃくの金平:25kcal
こんにゃく、人参、ピーマン、たけのこ、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん
ひじきのふりかけ:12kcal
ひじき、醤油(濃)、みりん、砂糖、ごま、じゃこ

31日(金)864kcal
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

・毎週水曜日はパンの日となっています。
・1月6日は「お正月」の献立、24～30日は「全国学校給食週間」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。

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(年齢、性別、住所、電話番号)は、学校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。

Table with 2 columns: 申込期間, 振込期間, 自動払込日. Values: 11/25(月)~11/28(木), 12/6(金)~12/11(水), 12/11(水)

給食申込票(1月分)

Table with 5 columns: 中学校名, 学年, 組, 出席番号, 生徒氏名. Includes a note about (フリガナ) for the student name.

※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。

# 令和7年1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
6月	お雑煮																										
	さわらの照り焼き	●																									
	紅白なます	●																									
	栗きんとん																										
	黒豆																										
7月	鶏肉の梅酢揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	杏仁フルーツ																										
	野菜の炒め煮	●																									
8月	白身魚のゴマ味噌だれ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げチャンプルー	●																									
	白菜のお浸し	●																									
9月	カリカリゴボウ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	チキンカレー	●																									
	イカリング野菜添え	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	グリーンサラダ																										
	りんごのコンポート																										
10月	福神漬	●																									
	ししゃもフライ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほねくの金平	●																									
	小松菜の和え物	●																									
11月	煮豆	●																									
	洋風スープ	●																									
	スパイシーチキン	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	和風きのこスパゲッティ	●																									
	野菜のレモン風味	●																									
12月	かぼちゃのシナモン風																										
	すまし汁	●																									
	豚肉の甘醤油炒め	●																									
	竹輪の南部揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	三色ひたし	●																									
1月	黄桃																										
	ハヤシライス	●																									
	白身魚のサクサク揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	梅サラダ	●																									
	粉ふき芋	●																									
2月	みかん																										
	ツナ玉丼	●	●																								
	お好み揚げ	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△	●	△
	ほうれん草のゴマ和え	●																									
	わかめの酢の物	●																									
3月	ゼリー																										

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
21日	豚肉の野菜炒め	●																									
	ちくわの磯辺揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ブロッコリーとコーンの和え物	●																									
	キャベツのみそ炒め	●																									
22日	鶏肉のマーメイドソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草とコーンのサラダ	●																									
	ナタデココinゼリー	●																									
23日	うずら卵のマヨネーズ和え	●																									
	麻婆豆腐	●																									
	揚げ餃子	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
24日	チンゲン菜の炒め物	●																									
	ブロッコリーのおかか和え	●																									
	さばのトマトソース	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
27日	ポテトサラダ	●																									
	カラフルピクルス	●																									
	ほうれん草ともやしのお浸し	●																									
	鯨肉の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
28日	鶏肉と玉ねぎの煮物	●																									
	梅肉あえ	●																									
	じゃこの金平	●																									
29日	豚肉のみそだれ	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	高野豆腐の卵とじ	●																									
	はりはり漬け	●																									
	磯香和え	●																									
	グラタン風海の幸	●																									
30日	白身魚のレモンソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	フルーツポンチ	●																									
	ゆかり和え	●																									
	カリフラワーのピクルス	●																									
31日	チキン南蛮	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	大根のそぼろあんかけ	●																									
	小松菜のお浸し	●																									
	きゅうりの生姜ポン酢	●																									
3月	みそ汁	●																									
	野菜メンチカツ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ポン酢和え	●																									
	こんにゃくの金平	●																									
	ひじきのふりかけ	●																									

## ～ 中学校給食摂取基準 ～

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%										