



令和7年2月 和歌山市中学校給食献立表



<p>3日(月)841kcal</p> <p>麦ご飯:392kcal 麩のすまし汁(汁物容器):18kcal 麩、しいたけ、ほうれん草、かつお節、昆布、醤油(淡)、みりん</p> <p>そぼろ煮:166kcal 豚肉、牛肉、しょうが、大豆油、醤油(濃)、じゃがいも、人参、さやいんげん、砂糖</p> <p>いわしフライ:93kcal いわしフライ、揚げ油、塩</p> <p>塩昆布和え:8kcal チンゲン菜、白菜、塩昆布</p> <p>煮豆:26kcal 大豆、大根、こんにやく、醤油(淡)、塩、砂糖、みりん</p>	<p>4日(火)760kcal</p> <p>まぐろメンチカツ:182kcal まぐろメンチカツ、揚げ油、塩、こしょう(白)、マカロニ、オリーブ油、ケチャップ、醤油(淡)</p> <p>チンゲン菜の炒め物:16kcal チンゲン菜、えのきたけ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素、大豆油</p> <p>ブロッコリーのゴマ和え:21kcal ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩</p> <p>かんぴょうのピリ辛:11kcal かんぴょう、塩、醤油(淡)、ごま油、トウバンジャン</p>	<p>5日(水)855kcal</p> <p>洋風スープ(汁物容器):25kcal 人参、じゃがいも、塩、こしょう(白)、固形コンソメ、醤油(淡)</p> <p>白身魚のマスタードソース:214kcal 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、こまつな、こしょう(白)、固形コンソメ</p> <p>ビーフン炒め:75kcal ビーフン、ベーコン、玉ねぎ、人参、塩、大豆油、醤油(淡)、ガラスープの素、こしょう(白)</p> <p>カラフルピクルス:24kcal カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、米酢、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)</p> <p>しめじ和え:12kcal しめじ、ごま、砂糖、醤油(濃)</p>	<p>6日(木)885kcal</p> <p>わかめスープ(汁物容器):11kcal わかめ、えのきたけ、塩、こしょう(白)、中華スープの素、醤油(淡)</p> <p>エビフライ:220kcal エビフライ、揚げ油、じゃがいも、大豆油、無塩バター、スイートコーンホール、塩、こしょう(白)、タルタルソース</p> <p>カレーソテー:89kcal キャベツ、人参、玉ねぎ、ウインナー、大豆油、塩、カレー粉、こしょう(白)</p> <p>ブロッコリーの甘酢和え:18kcal ブロッコリー、砂糖、米酢、醤油(淡)</p> <p>みかん:16kcal</p>	<p>7日(金)883kcal</p> <p>豚肉のしょうが焼き:143kcal 豚肉、玉ねぎ、酒、塩、こしょう(白)、しょうが、みりん、醤油(濃)、砂糖、大豆油、キャベツ</p> <p>あんかけシューマイ:156kcal しゅうまい、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、砂糖、みりん、醤油(淡)、片栗粉</p> <p>ひじき煮:33kcal ひじき、人参、グリーンピース、砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節</p> <p>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</p>
<p>10日(月)837kcal</p> <p>カレーライス(汁物容器):122kcal 豚肉、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、カレールウ、脱脂粉乳</p> <p>根菜の炒め物:111kcal 厚揚げ、しょうが、れんこん、人参、ウインナー、しめじ、酒、みりん、砂糖、醤油(濃)、大豆油</p> <p>コーンサラダ:22kcal きゅうり、わかめ、スイートコーンホール、砂糖、醤油(淡)、塩、こしょう(白)</p> <p>ミックスフルーツ:30kcal パイン、もも</p> <p>福神漬:20kcal</p>	<p>11日(火)建国記念の日</p> 	<p>12日(水)822kcal</p> <p>米粉パン:366kcal</p> <p>コンソメスープ(汁物容器):7kcal しめじ、白菜、さやいんげん、塩、こしょう(白)、固形コンソメ</p> <p>コロッケ:178kcal コロッケ、揚げ油、スパゲッティ、大豆油、塩、こしょう(黒)、ブロッコリー</p> <p>ミートボール:98kcal ミートボール、玉ねぎ、オリーブ油、ホルトマト、固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース</p> <p>和風サラダ:22kcal 人参、大根、わかめ、醤油(淡)、米酢、砂糖、大豆油、からし粉</p> <p>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)</p>	<p>13日(木)896kcal</p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>玉子丼(汁物容器):100kcal 卵、玉ねぎ、しめじ、かまぼこ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節</p> <p>とり天とさつまいもの天ぷら:179kcal 鶏肉、さつまいも、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶</p> <p>切干大根煮:47kcal 切干大根、人参、こんにやく、大豆油、油揚げ、かつお節、砂糖、醤油(濃)、みりん</p> <p>三色ひたし:17kcal 人参、ほうれん草、白菜、砂糖、醤油(淡)、かつお節</p> <p>ゴボウの甘酢和え:24kcal ごぼう、きゅうり、米酢、塩、砂糖、ごま、醤油(淡)</p>	<p>14日(金)841kcal</p> <p>鯖の竜田揚げ:242kcal 鯖、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)</p> <p>ハムともやしの炒め物:38kcal もやし、にら、ハム、干しえび、醤油(濃)、ガラスープの素、ごま油</p> <p>ボン酢和え:11kcal こまつな、人参、ボン酢</p> <p>昆布の佃煮:19kcal 昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま</p>
<p>17日(月)898kcal</p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>鶏肉のアンゴレス:215kcal 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</p> <p>ほねくと大根の煮つけ:89kcal ほねく、大根、人参、かつお節、醤油(濃)、砂糖、みりん、大豆油</p> <p>チンゲン菜のごま風味:15kcal チンゲン菜、しめじ、塩、こしょう(白)、かき油、ガラスープの素、ごま油、ごま</p> <p>じゃがいものチーズ炒め:50kcal じゃがいも、ベーコン、粉チーズ、有塩バター、こしょう(白)、オリーブ油</p>	<p>18日(火)871kcal</p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>肉団子の甘酢あん:235kcal ミートボール、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、大豆油、ケチャップ、砂糖、米酢、酒、醤油(濃)、中華スープの素、片栗粉</p> <p>れんこんと豚肉の炒め物:69kcal れんこん、こんにやく、豚肉、大豆油、砂糖、みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん</p> <p>白菜のお浸し:15kcal 白菜、しめじ、干しえび、かつお節、醤油(淡)</p> <p>じゃこふりかけ:23kcal じゃこ、ごま、砂糖、ごま油、醤油(淡)</p>	<p>19日(水)944kcal</p> <p>ビーフシチュー(汁物容器):142kcal ウインナー、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、酒、ローリエ、デミグラスソース</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>和風スパゲッティ:70kcal スパゲッティ、塩、ハム、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん</p> <p>レモンサラダ:21kcal もやし、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、砂糖、塩、米酢、醤油(淡)</p> <p>りんご:17kcal</p>	<p>20日(木)814kcal</p> <p>豚肉のバーベキューソース:217kcal 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、ピーマン、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、ブロッコリー</p> <p>野菜ソテー:22kcal チンゲン菜、人参、さやいんげん、スイートコーンホール、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)</p> <p>粉ふき芋:30kcal じゃがいも、塩、こしょう(白)、パセリ</p> <p>きゃべつのマリネ:13kcal キャベツ、オリーブ油、米酢、レモン果汁、砂糖、こしょう(黒)</p>	<p>21日(金)884kcal</p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>チキン南蛮:250kcal 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</p> <p>大根のそぼろ煮:59kcal 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</p> <p>ごぼうとこんにやくの炒め物:33kcal ごぼう、こんにやく、ごねぎ、大豆油、みそ(赤)、トウバンジャン、酒、みりん、砂糖</p> <p>もやしナムル:13kcal もやし、人参、ごま油、米酢、砂糖、醤油(濃)</p>
<p>24日(月)振替休日</p> 	<p>25日(火)988kcal</p> <p>豚肉のアーモンド揚げ:282kcal 豚肉、アーモンド、卵、にんにく、塩、こしょう(白)、小麦粉、揚げ油、ブロッコリー</p> <p>中華煮:41kcal えび、酒、チンゲンサイ、ごま油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡・濃)、片栗粉</p> <p>大学いも:117kcal さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、醤油(濃)</p> <p>黄桃:17kcal</p>	<p>26日(水)889kcal</p> <p>コーンシチュー(汁物容器):69kcal 玉ねぎ、パセリ、しめじ、スイートコーンホール、固形コンソメ、クリームシチュールー、牛乳、大豆油</p> <p>グリルドチキン:173kcal 鶏肉、塩、こしょう(白・黒)、赤ピーマン、大豆油、もやし</p> <p>フライドポテト:79kcal じゃがいも、片栗粉、揚げ油、粉チーズ、塩</p> <p>キャロットラペ:38kcal 人参、キャベツ、塩、米酢、オリーブ油、砂糖、こしょう(黒)</p> <p>ゼリーフルーツ:22kcal 甘夏ゼリー、パイン</p>	<p>27日(木)902kcal</p> <p>麦ご飯:392kcal</p> <p>ブルコギ:166kcal 牛肉、豚肉、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>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>ナムル:18kcal ほうれん草、もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)</p> <p>パブリカ炒め:56kcal 赤ピーマン、ピーマン、ベーコン、大豆油、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ</p>	<p>28日(金)803kcal</p> <p>麻婆豆腐:176kcal 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、片栗粉、中華スープの素、酒、醤油(濃)、砂糖、みそ(赤)</p> <p>中華サラダ:35kcal もやし、きゅうり、人参、ごま、砂糖、米酢、醤油(淡)、ごま油</p> <p>炒めなます:19kcal ひじき、人参、大根、こんにやく、大豆油、米酢、砂糖、醤油(濃)、みりん、ごま油</p> <p>カリカリゴボウ:41kcal ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)</p>

・毎週水曜日はパンの日となっています。
 ・2月3日は「節分」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。

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、アレルギー情報)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(2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

2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	12/13(金)~12/18(水)
振込期間	1/7(火)~1/13(月)
自動払込日	1/10(金)

