

令和4年9月 中学校給食献立表 使用食品一覧

日曜	主食	飲み物	おかず	赤の食品(血や肉になる)		黄色の食品(働く力になる)		緑の食品(体の調子を整える)		その他	※特定原材料情報 (飲用乳除く)
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	ビタミン			
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ		
1 木	枝豆ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 磯香和え なすのみそ汁	鶏肉, 豚肉, 油揚げ, みそ	きざみのり, ★牛乳	米, もち米, 片栗粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	えだまめ, にんにく, ねぎ, レモン, しょうが, とうがん, キャベツ, りょくとうもやし, なす	水, 酒, 食塩, だし用こんぶ, 白こしょう, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2 金	ごはん	牛乳	ドライカレー ひじきのサラダ 高野豆腐のから揚げ 冷凍みかん	豚肉, 高野豆腐	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	油, ごま	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, ホールコーン, 冷凍みかん	水, ワイン(赤), トマトケチャップ, しょうゆ, カレー粉, コンソメ, 食塩, 酒, 本みりん, 米酢, 薄口しょうゆ, からし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
5 月	ビビンバ丼	牛乳	竹輪のカレー揚げ 甘酢漬け 豆腐スープ	豚肉, みそ, 竹輪, 鶏肉, 豆腐	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, キャベツ, きゅうり, セロリー, たまねぎ	水, しょうゆ, コチュジャン, 本みりん, 食塩, カレー粉, 米酢, コンソメ, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
6 火	ごはん	牛乳	酢豚 パンパンジー風サラダ 青のりポテト わかめスープ	豚肉, 鶏肉, 白みそ	あおのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	油, ごま油, 練りごま	にんじん, ピーマン	たまねぎ, たけのこ, しょうが, りょくとうもやし, きゅうり, ホールコーン, えのきたけ, ねぎ	水, ガラスープ, しょうゆ, 米酢, 酒, 食塩, 白こしょう, トマトケチャップ, 本みりん, コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
7 水	ごはん	牛乳	さばのごまケチャップソース 梅おかか和え 大豆とひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	さば, かつおぶし, 高野豆腐, 大豆, 白みそ	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, つきこんにゃく	油, ごま, ごま油	にんじん, ほうれんそう	にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ねり梅, しめじ, ねぎ	水, 食塩, 酒, トマトケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 本みりん, だし用煮干	小麦・さば・大豆・りんご・ごま
8 木	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 とり天 キャベツのごま酢和え 冬瓜のスープ	豚肉, 高野豆腐, 白みそ, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, ★天ぷら粉	油, ごま油, ごま	にんじん, さやいんげん	ごぼう, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, レモン, とうがん	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一味とうがらし, 米酢, だし用かつおぶし, 白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9 金	ごぎつねずし	牛乳	さわらの竜田揚げ わかめのサラダ みたらし団子 五目スープ	油揚げ, さわら, 豚肉	わかめ, ★牛乳	米, 砂糖, 片栗粉, 玄米団子	油, ごま油	にんじん	しょうが, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, えのきたけ, たけのこ	水, 米酢, 食塩, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 酒, からし, 水, コンソメ, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
12 月	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ ツナの和風ペネネ 小魚のいり煮 もずくスープ	豚肉, みそ, ツナ, かつおぶし, かに風味かまぼこ	かえり煮干, もずく, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ペネネ	ごま油, ごま, オリーブ油	さやいんげん	にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, たまねぎ, たけのこ, しめじ	水, 酒, 七味とうがらし, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 食塩, コンソメ, 白こしょう	小麦・かに・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
13 火	ごはん	牛乳	あじフライ ポイルキャベツ 豚肉と里芋の炒め煮 ブロッコリーのごま醤油 豚汁	あじ, ★卵, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, つきこんにゃく, 里芋, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん, ブロッコリー	キャベツ, にんにく, しょうが, ねぎ, ホールコーン, ごぼう, だいこん	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, しょうゆ, コンソメ, だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
14 水	カレーピラフ	はっこう乳	鶏肉の照り焼き じゃがいもとコーンのソテー 生姜ドレッシングサラダ 大根のスープ	豚肉, 鶏肉, ウインナー	★はっこう乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	油, ★バター	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, しょうが, ホールコーン, キャベツ, りょくとうもやし, にんにく, だいこん	水, 酒, カレー粉, 食塩, コンソメ, ウスターソース, トマトケチャップ, ガラムマサラ, しょうゆ, 本みりん, 白こしょう, 米酢, 薄口しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
15 木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム	牛乳	たらの豆乳クリームソースがけ ラタトゥイユ さつまいものレモン煮 キャベツのスープ	たら, ベーコン, 豆乳, ポンレスハム, 豚肉	★牛乳	★ソフトフランスパン, 小麦粉, 砂糖, さつまいも	油, オリーブ油	にんじん, ほうれんそう	ブルーベリージャム, たまねぎ, マッシュルーム, ズッキーニ, なす, にんにく, 黄ピーマン, レモン, キャベツ	食塩, 白こしょう, ワイン(白), コンソメ, トマトピューレ, ベリーフ, 水	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
16 金	ごはん	牛乳	韓国風肉じゃがが切干し大根のサラダ 照り焼き肉団子 小松菜のみそ汁	豚肉, 肉団子, 高野豆腐, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, しらたき, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま, ごま油	にんじん, いら, こまつな	にんにく, ねぎ, たまねぎ, 白菜, キムチ, 切干大根, きゅうり, ホールコーン	水, トウバンジャン, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
20 火	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め 鶏ささみの磯辺揚げ いもコーンサラダ 玉ねぎのみそ汁	豚肉, 鶏肉, 白みそ	あおのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, はるさめ, 片栗粉, 小麦粉, さつまいも, 砂糖	油, ごま油	にんじん, いら	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, きゅうり, ホールコーン, えのきたけ	水, 酒, オイスターソース, トウバンジャン, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
21 水	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ ゆで野菜のドレッシング和え 湘南ゴールドゼリー マセドアンスープ	豚肉, ウインナー	★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油, ★バター, ごま	にんじん	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり	水, ワイン(赤), ガラスープ, トマトピューレ, トマトケチャップ, デミグラスソース, ウスターソース, 食塩, 白こしょう, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, 七味とうがらし, 湘南ゴールドゼリー, コンソメ, パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
22 木	ゆかりごはん	牛乳	白身魚の野菜衣揚げ 麻婆なす 華風和え 豆腐と桜えびの生姜スープ	メルルーサ, 豚肉, みそ, 豆腐	さくらえび, ★牛乳	米, 麦, ★天ぷら粉, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, さやいんげん, いら	たまねぎ, にんにく, しょうが, ねぎ, なす, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	水, ゆかり, 食塩, 白こしょう, トウバンジャン, 酒, ガラスープ, しょうゆ, 薄口しょうゆ, コンソメ	小麦・卵・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
26 月	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 大根サラダ のりの佃煮 もやしのみそ汁	鶏肉, おからパウダー, 油揚げ, 白みそ	きざみのり, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 上新粉	油	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, たけのこ, しょうが, だいこん, きゅうり, ホールコーン, りょくとうもやし, ねぎ	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉
27 火	カレー南蛮	牛乳	たらのらっきょうあんかけ 野菜とツナの炒め物 梨	たら, ツナ, 豚肉	★牛乳	ゆでめん, 片栗粉, 上新粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, こまつな, ほうれんそう	らっきょう(甘酢漬), キャベツ, りょくとうもやし, なし, ねぎ	食塩, 白こしょう, 酒, 水, 米酢, しょうゆ, 本みりん, だし用かつおぶし, カレー粉, 一味とうがらし	小麦・大豆・豚肉・ごま
28 水	ごはん	牛乳	ブルコギ わかめの中華サラダ 里芋の揚げ煮 ほうれん草ときくらげのスープ	豚肉, みそ, 鶏肉	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 里芋, 片栗粉	油, ごま, ごま油, 黒ごま	にんじん, いら, ほうれんそう	たまねぎ, りょくとうもやし, ねぎ, にんにく, しょうが, りんご, キャベツ, ホールコーン, きくらげ	水, 酒, 食塩, トウバンジャン, しょうゆ, 米酢, からし, 本みりん, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
29 木	ロールパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め キャラメルポテト ABCスープ	豚肉, 大豆, 鶏肉, ベーコン	★牛乳	★ロールパン, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, さつまいも, アルファベットマカロニ	油, オリーブ油, ★バター	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ	一味とうがらし, ワイン(赤), 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, コンソメ, 食塩, 白こしょう, チリパウダー, ワイン(白), 黒こしょう, パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
30 金	ごはん	牛乳	鮭の香味焼き ポテトサラダ キャベツとウインナーのソテー 辛味豆腐汁	さけ, ウインナー, 豚肉, 豆腐, 白みそ	★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖	ごま油, ごま, 油	にんじん, いら	しょうが, たまねぎ, ねぎ, きゅうり, ホールコーン, キャベツ, はくさい, えのきたけ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 米酢, からし, 白こしょう, コンソメ, トウバンジャン, だし用煮干	小麦・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 8日(木) 小麦粉 15日(木) 米・麦 22日(木) 小麦粉 29日(木) 米・麦

《食物アレルギーに関する情報について》

- ・「卵」「牛乳・乳製品」を含む食材に★マークがついています。
- ・食物アレルギー対応食が提供される日は🍀マークがついています。食物アレルギー対応食は、★マークの食材を除去等対応の対象としています(※飲み物の牛乳・はっこう乳等を除く)。
- ・給食はすべて共通の施設で調理しているため、コンタミネーションの可能性のあることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混入する可能性があります。
- ・献立別の食物アレルギーに関する情報を必要とされる方へ「アレルギー詳細献立表」を、加工品及び調味料等の配合内容を必要とされる方へ「加工品等配合割合一覧表」を作成しています。鎌倉市ホームページからダウンロードするか、各中学校にお申し出ください。

※特定原材料

消費者庁より、表示が義務付けられている7品目(※1)、及び表示が推奨されている21品目(※2)について表示しますので、給食予約の参考にしてください。

(※1)特定原材料: 卵・乳・小麦・そば・えび・かに・落花生

(※2)特定原材料に準ずるもの: あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

今年の十五夜は9月10日です

十五夜とは、月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦(旧暦)で、8月15日に当たる日です。今年の十五夜は**9月10日**です。この日は1年で最も月が美しく見える日だといわれ、「**中秋の名月**」と呼ばれています。

十五夜は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝するため、満月に見立てた団子を作り、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えして、**お月見**をする風習があります。

お月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみましょう。

9月9日の給食では、お月見団子にちなんで「みたらし団子」を出します!

