

令和4年6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水	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 キャベツのごま酢和え のりの佃煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉, おからパウダー, 油揚げ, 白みそ	きざみのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 上新粉	油, ごま油, ごま	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, たけのこ, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, レモン	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 米酢, 薄口しょうゆ, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・ごま
2木	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉と里芋の炒め煮 きゅうりのピリ辛和え 鶏ごぼう汁	さけ, 白みそ, 豚肉, 鶏肉, 高野どうふ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, つきごんにゃく, 里芋	油, ★マヨネーズ, ★バター, ごま油	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, りょくとうもやし, ごぼう	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, コンソメ, 米酢, 一味とうがらし, だし用かつおぶし	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
3金	バターライス	牛乳	ポルシチ風 いかのハーブ焼き 豆サラダ ズッキーニのスープ	豚肉, いか, 大豆, ポンレスハム, ベーコン	★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖	油, ★バター, オリーブ油, ごま	にんじん, トマト	たまねぎ, ホールコーン, にんにく, セロリー, キャベツ, えだまめ, きゅうり, ズッキーニ	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ワイン(白), パジル(粉), パセリ(乾), 米酢, しょうゆ, からし, 黒こしょう	小麦・乳・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
6木	ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き うま塩キャベツ 五目きんぴら ブロッコリーのレモン酢和え メキシカンスープ	★卵, 豚肉, 鶏肉, ベーコン, 白いんげん豆	★チーズ, ★牛乳	米, 麦, パン粉, つきごんにゃく, 砂糖	ごま油, 油, ごま	にんじん, ブロッコリー, トマト	キャベツ, ごぼう, りょくとうもやし, レモン, にんにく, しょうが, たまねぎ	水, 食塩, 白こしょう, ワイン(白), からし, ウスターソース, パセリ(乾), しょうゆ, 本みりん, 米酢, 薄口しょうゆ, ワイン(赤), カレー粉, チリパウダー, コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
7火	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ しらたきのツルツル炒め 大学いも かきたま汁	豚肉, みそ, 焼き竹輪, ★卵	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, しらたき, さつまいも	ごま油, ごま, 油, 黒ごま	にんじん, こまつな	にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, しょうが, ホールコーン, ねぎ	水, 酒, 七味とうがらし, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 食塩, オイスターソース, 白こしょう, だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・豚肉・ごま
8水	ごはん	乳性飲料	さばのごまケチャップソース ひじきのサラダ 雷こんにゃく 豚汁	さば, かつおぶし, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 白みそ	ひじき	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, こんにゃく	油, ごま, ごま油	にんじん	にんにく, キャベツ, ホールコーン, ごぼう, だいこん, 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, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, 一味とうがらし, だし用かつおぶし, ★乳性飲料	小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ごま
9木	ロールパン	牛乳	鶏肉とときのこのクリーム煮 和風スパゲティ トマト 大根のスープ	鶏肉, ベーコン, 豚肉	★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	★ロールパン, じゃがいも, 小麦粉, スパゲッティ	油, ★バター	にんじん, ピーマン, トマト	たまねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, だいこん	水, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
10金	ごはん	牛乳	たららのトウバンジャン煮 じゃがいもそぼろ煮 梅おかか和え 豆腐と桜えびの生姜スープ	たら, 鶏肉, かつおぶし, 豆腐	さくらえび, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油	さやいんげん, にんじん, なら	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ねり梅	水, トウバンジャン, 酒, しょうゆ, 米酢, だし用かつおぶし, 本みりん, 食塩, コンソメ	小麦・えび・大豆・鶏肉・りんご・セラチン
13月	ごはん	牛乳	鶏肉のスパイシーから揚げ 春雨のひき肉炒め 切干し大根のナムル 小松菜のみそ汁	鶏肉, 豚肉, 高野どうふ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, はるさめ	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, キャベツ, 切干大根, きゅうり	水, しょうゆ, トマトケチャップ, 酒, 中濃ソース, トウバンジャン, 一味とうがらし, 食塩, 白こしょう, オイスターソース, 本みりん, 米酢, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
14火	カレーライス	牛乳	ゆで野菜のドレッシング和え 大豆と昆布のカリカリ揚げ	豚肉, 大豆	短冊昆布, おおのり, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま, ★バター	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, りょくとうもやし, きゅうり	水, ワイン(赤), トマトケチャップ, ベーリーフ, コンソメ, カレー粉, 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, しょうゆ, 中濃ソース, ウスターソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
15水	ごはん	牛乳	かじきのあずま煮 じゃこおひたし ブロッコリーとカニかまのソテー けんちん汁	めかじき, かに風味かまぼこ, 油揚げ, 豆腐	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, つきごんにゃく	油, ごま油	こまつな, にんじん, ブロッコリー	しょうが, はくさい, りょくとうもやし, たまねぎ, ごぼう, だいこん, ねぎ	水, 食塩, 酒, しょうゆ, 本みりん, コンソメ, 黒こしょう, だし用かつおぶし	小麦・かに・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
16木	大根菜ごはん	牛乳	さわらの昆布揚げ 切干し大根の炒め煮 かぼちゃのサラダ 卵スープ	さわら, さつま揚げ, 高野どうふ, 鶏肉, ★卵	こんぶ, ★牛乳	米, 麦, ★天ぷら粉, つきごんにゃく, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油	大根菜, にんじん, かぼちゃ, こまつな	切干大根, えだまめ, ホールコーン, たまねぎ, たけのこ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, 本みりん, しょうゆ, 米酢, からし, コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
17金	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 竹輪のカレー揚げ キャベツとしめじのソテー ひじきの和風スープ	豚肉, 高野どうふ, 白みそ, 竹輪, 鶏肉	ひじき, ★牛乳	米, 麦, つきごんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉	油	にんじん, さやいんげん	ごぼう, しめじ, キャベツ, りょくとうもやし, たまねぎ, えのきたけ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一味とうがらし, カレー粉, 白こしょう, コンソメ, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
20月	ごはん	牛乳	たららのフライ ブロッコリー 油揚げの和風サラダ さつま揚げと大根の炒め煮 なすのみそ汁	たら, ★卵, 油揚げ, さつま揚げ, 高野どうふ, みそ	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖	油, ごま油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, なす	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, 米酢, しょうゆ, だし用かつおぶし, 薄口しょうゆ, だし用煮干	小麦・卵・大豆・りんご・ごま
21火	ぶどうパン	牛乳	マカロニグラタン 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え オニオンスープ	鶏肉, ベーコン, ツナ	★スキムミルク, ★生クリーム, ★シュレッドチーズ, ★牛乳	★ぶどうパン, 小麦粉, マカロニ, パン粉	★バター, 油, オリーブ油	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, りょくとうもやし, もも缶	ワイン(白), 水, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, 酒, コンソメ, マスカットゼリー, 黒こしょう	小麦・乳・鶏肉・豚肉・もも・りんご・セラチン
22水	ごはん	牛乳	チンジャオロースー とり天 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	豚肉, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, ★天ぷら粉, 砂糖, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, きゅうり, ホールコーン	水, しょうゆ, 酒, ガラスープ, オイスターソース, 食塩, 米酢, だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
23木	クファージュシー	牛乳	いかの更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 もずくと豆腐のスープ	豚肉, いか, かつおぶし, 豆腐	細切昆布, もずく, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, 白玉もち	油, ごま, ごま油	にんじん, さやいんげん, なら	ねぎ, しょうが, たまねぎ, りょくとうもやし, パイン缶, えのきたけ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, カレー粉, 白こしょう, 氷, コンソメ	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
24金	ビビンバ丼	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゆでとうもろこし 枝豆のころころスープ	豚肉, みそ, 高野どうふ, 鶏肉, ポンレスハム	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 上新粉, じゃがいも	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, とうもろこし, たまねぎ, えだまめ	水, しょうゆ, コチュジャン, 本みりん, 食塩, 酒, 七味とうがらし, コンソメ, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
27月	ごはん	牛乳	筑前煮 白菜の中華風ソテー 揚げしゅうまい 冬瓜のみそ汁	鶏肉, 揚げボール, 豚肉, しゅうまい, 油揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	ごぼう, たまねぎ, たけのこ, はくさい, とうがらし	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, コンソメ, 白こしょう, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
28火	ツナピラフ	牛乳	白身魚のマリネ 豚肉とじゃがいものトマト煮 メロン キャベツとベーコンのスープ	ツナ, メルルーサ, 豚肉, ベーコン	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	★バター, 油, オリーブ油	にんじん, ピーマン, トマト	たまねぎ, ホールコーン, レモン, にんにく, グリンピース, メロン, キャベツ	水, 酒, 食塩, コンソメ, ワイン(白), 黒こしょう, 白こしょう, 米酢, からし, ワイン(赤), トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
29水	ごはん	牛乳	ホイコーロー 鶏肉のから揚げ わかめの中華サラダ にらのスープ	豚肉, みそ, 鶏肉	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, なら	ねぎ, たけのこ, キャベツ, にんにく, しょうが, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	水, 酒, トウバンジャン, コンソメ, 甜面醬, しょうゆ, 米酢, からし, 食塩, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
30木	ソフトフランスパン 湘南ゴールドジャム	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ ごぼうチップス ABCスープ	豚肉, 大豆, ベーコン	★牛乳	★ソフトフランスパン, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, アルファベットマカロニ	油, ごま	にんじん	にんにく, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム, だいこん, きゅうり, ホールコーン, ごぼう, キャベツ, 湘南ゴールドジャム	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, 米酢, からし, 本みりん, パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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 … 9日(木) 米・麦 16日(木) 小麦粉 21日(火) 米・麦・豆乳 22日(水) 小麦粉 30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