



令和5年10月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
2日 ごはん 鶏肉の香味焼き 青のりポテト 豚肉と大根のうま煮 みそドレッシングサラダ 五目スープ 牛乳	3日 キャロットライス ボルシチ風 大根サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 白菜とベーコンのスープ 牛乳	4日 ごはん ホイコーロー 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 いもコーンサラダ にらのスープ 牛乳	5日 ごま塩ごはん かつおの揚げ煮 和風チャブチェ ブロッコリーのレモン酢和え みそけんちん汁 牛乳	6日 ごはん 生揚げの肉味噌あんかけ わかめの中華サラダ えびといかのチリソース チンゲン菜のスープ はっこう乳
9日 スポーツの日	10日 ジャンバラヤ タンドリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト ゆで野菜のドレッシング和え 豆乳スープ 牛乳	11日 ごはん すき焼き煮 キャベツのごま酢和え 揚げしゅうまい じゃがいものみそ汁 牛乳	12日 玄米パン 鶏肉とこのこのクリーム煮 野菜ソテー りんご ミネストローネスープ 牛乳	13日 ごはん さばのごまみそ焼き 生揚げと大根の煮物 カニかまサラダ たけのこと春雨のスープ 牛乳
16日 ごはん チキンカツ ポイルキャベツ もやしと油揚げのナムル さつまいもの甘煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳	17日 ごはん 酢豚 マーミナーチャンプルー 菊花みかん 豆腐スープ 牛乳	18日 五穀ごはん 豆腐ハンバーグ和風きのこソース ポテトサラダ(マヨネーズ付) 切干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁 牛乳	19日 ごはん さわらの和風ドレッシングがけ ゆず香和え 大豆とひじきの煮物 かきたま汁 牛乳	20日 ごはん(特別栽培米) 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 ごまのり和え 鶏ささみのレモン煮 いわしのつみれ汁 牛乳
23日 ハヤシライス たらスパイス揚げ ウインナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ杏仁 牛乳	24日 ごはん 生揚げの五目炒め煮 いかの七味焼き きゅうりとわかめの酢の物 大根のスープ 牛乳	25日 ごはん 親子煮 じゃこおひたし ブロッコリーの天ぷら 玉ねぎのみそ汁 牛乳	26日 サンドパン 豆とひき肉のインド風煮 コールスローサラダ 大学いも かぶのスープ 牛乳	27日 秋の炊きこみごはん ぶりの照り焼き キャベツのごま和え にんじんしりしり 里芋のみそ汁 牛乳
30日 ごはん カレー肉じゃが 竹輪の石垣揚げ 切干し大根のサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	31日 チキンライス かじきのハーブ焼き きのこペンネ 生姜ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	【10月分給食のお申込み】 9月20日(水)まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで 変更できます。 【11月分給食費の引落日】 9月6日(水)		

🍀 食物アレルギー対応献立 🍀 卵・乳を使用していません(予約注文には食物アレルギー対応申請が必要です)。

3日	10日	12日
ボルシチ風 生クリーム抜き	タンドリーチキン ヨーグルト抜き	玄米パン ごはんに変更
16日 チキンカツ 卵抜き	豆腐ハンバーグ 和風きのこソース 卵抜き	マヨネーズ 卵なしマヨネーズ
23日 ハヤシライス バター抜き	親子煮 卵抜き(鶏肉とじゃがいもの煮物)	ブロッコリーの天ぷら マヨネーズ抜き
27日 にんじんしりしり 炒り卵抜き	チキンライス バター抜き	かぼちゃのポタージュ 牛乳・スキムミルク・バター・生クリーム→豆乳

◆今月の栄養価◆

- エネルギー 790kcal
- たんぱく質 33.9g
- 脂質 25.9g
- 炭水化物 111.6g
- カルシウム 355mg
- 食塩相当量 3.2g

目の健康に良い食べ物って?

10月10日は目の愛護デーです。近年、パソコンやスマートフォンの普及から画面を長時間見続けることで、目の疲れを感じる人が多くなってきています。定期的に目を休め、右のような疲れ目に効果的な食べ物を食事に取り入れてみましょう。



10月は「世界食料デー」月間です

世界食料デーとは?

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。日本では10月を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。

今世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大で8億2800万人、10人に1人が飢えに苦しんでいるとされます。一方で、世界では人が消費するために生産された食料の約3分の1が捨てられています。世界食料デーをきっかけに、食べ物の大切さや、食べ物をむだにしないために私たちができることについて考えてみましょう。

普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったとき、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残ってしまった人はいませんか?あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでも頑張ってみましょう。

鎌倉市中学校給食予約等管理システム

URL: <https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>
予約方法や予約内容の確認、ID・パスワードについてのお問い合わせ先
鎌倉市中学校給食コールセンター(株式会社フューチャーイン)

☎ 052-732-8948 (受付時間: 平日9:00~17:00)

✉ kamakura-lunch-info@futureinn.co.jp

献立や給食の内容についてのお問い合わせ先

鎌倉市教育委員会 教育文化財部学務課給食担当

☎ 0467-61-3804 (直通) (受付時間: 平日8:30~17:00)

※予約の際は給食費の残額を確認してください。また、予約後は予約もれがないかをご確認ください。

予約システムはこちらからアクセスできます

