

令和5年10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		
2月	ごはん	牛乳	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	鶏肉, 豚肉, 白みそ	あおのり, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	ごま油, ごま, 油	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, たまねぎ, だいこん, キャベツ, えのきたけ, たけのこ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 米酢, だし用鳥ガラ, コンソメ, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
3月	キャロットライス	牛乳	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	豚肉, 大豆, ベーコン	★生クリーム, かえり煮干, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	油, ごま	にんじん, トマト	にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ, だいこん, きゅうり, ホールコーン, はくさい	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, 米酢, からし, しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
4月	ごはん	牛乳	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	豚肉, みそ, 高野豆腐, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 上新粉, さつまいも	油, ごま油	にんじん, ピーマン, にら	たけのこ, ねぎ, 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, 本みりん, 七味とうがらし, 米酢, からし, 食塩, だし用鳥ガラ, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
5月	ごま塩ごはん	牛乳	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	かつお, 豚肉, 豆腐, みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, はるさめ, つきこんにゃく, 里芋	ごま油, ごま油	にんじん, ピーマン, ブロッコリー	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, レモン, ごぼう, だいこん, ねぎ	水, 食塩, しょうゆ, 酒, 本みりん, 白こしょう, 米酢, 薄口しょうゆ, だし用かつおぶし	小麦・大豆・豚肉・ごま
6月	ごはん	はっこう乳	生揚げの肉味噌あんかけ わかめ中華サラダ えびといかのチリソース チンゲン菜のスープ	生揚げ, 豚肉, みそ, えび, いか	わかめ, ★はっこう乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油, ごま	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, キャベツ, ホールコーン, えのきたけ	水, しょうゆ, 本みりん, だし用かつおぶし, 酒, 食塩, 米酢, からし, トウバンジャン, トマトケチャップ, コンソメ, 白こしょう	小麦・いか・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
10月	ジャンバラヤ	牛乳	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	ウインナー, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	★ヨーグルト, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 上新粉	油, ごま	ブロッコリー, ほうれんそう, にんじん	にんにく, セロリー, たまねぎ, グリンピース, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, クリームコーン, ホールコーン	水, 酒, パプリカ(粉), 食塩, ワイン(白), 白こしょう, トマトケチャップ, チリパウダー, 黒こしょう, しょうゆ, カレー粉, パセリ(乾), 米酢, 薄口しょうゆ, からし, 七味とうがらし, コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
11月	ごはん	牛乳	すき焼き煮 キャベツのごま酢和え 揚げしゅうまい じゃがいもみそ汁	豚肉, 焼き豆腐, しゅうまい, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, 片栗粉, 焼きふ, じゃがいも	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, レモン	水, 酒, 本みりん, 食塩, しょうゆ, 米酢, 薄口しょうゆ, だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
12月	玄米パン	牛乳	鶏肉とときのこのクリーム煮 野菜ソテー りんご ミネストローネスープ	鶏肉, ベーコン	★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	★玄米パン, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	油, ★バター	にんじん, ほうれんそう, トマト	たまねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, ホールコーン, りんご, にんにく, セロリー, はくさい	水, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, コンソメ, トマトピューレ	小麦・乳・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
13月	ごはん	牛乳	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	さば, みそ, 生揚げ, 豚肉, かに風味かまぼこ	短冊昆布, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, はるさめ	ごま油, ごま油	にんじん	だいこん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, たけのこ, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 本みりん, 食塩, 米酢, からし, 白こしょう, だし用鳥ガラ, コンソメ	小麦・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
16月	ごはん	牛乳	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	鶏肉, ★卵, 油揚げ, 高野豆腐, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖, さつまいも	油, ごま油	にんじん, こまつな, ほうれんそう	キャベツ, りょくとうもやし, たまねぎ	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, だし用かつおぶし, 米酢, だし用煮干	小麦・鶏肉・大豆・りんご・ごま
17月	ごはん	牛乳	酢豚 マーミナーチャンプルー 菊花みかん 豆腐スープ	豚肉, かつおぶし, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油	にんじん, ピーマン, にら	たまねぎ, たけのこ, しょうが, りょくとうもやし, みかん	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, だし用鳥ガラ, コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
18月	五穀ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風きのこソース ポテトサラダ(マネズ付) 切干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁	豚肉, 豆腐, ★卵, ポンレスハム, 油揚げ, 白みそ	ひじき, ★牛乳	米, 雑穀(五穀), パン粉, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	★マヨネーズ, 油	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, しめじ, きゅうり, 切干大根, キャベツ	水, ナツメグ(粉), 食塩, 白こしょう, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 酒, 薄口しょうゆ, 米酢, 黒こしょう, カレー粉, トマトケチャップ, コンソメ, だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
19月	ごはん	牛乳	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	さわら, 高野豆腐, 大豆, 鶏肉, ★卵	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖, つきこんにゃく	油, ごま, ごま油	こまつな, にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, ゆず, ねぎ	水, 食塩, 白こしょう, ワイン(白), 米酢, しょうゆ, からし, 七味とうがらし, だし用かつおぶし, 薄口しょうゆ, 本みりん	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
20月	ごはん(特別栽培米)	牛乳	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	豚肉, 高野豆腐, 白みそ, 鶏肉, いわしボール	きざみのり, ★牛乳	米, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま	にんじん, さやいんげん	ごぼう, きゅうり, りょくとうもやし, レモン, だいこん, ねぎ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一味とうがらし, 薄口しょうゆ, 米酢, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
23月	ハヤシライス	牛乳	たらのスパイス揚げ ウインナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ杏仁	たら, ウインナー, 豚肉	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 上新粉, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	油, ★バター	にんじん	たまねぎ, キャベツ, もも缶, にんにく, しょうが, マッシュルーム	水, 食塩, 酒, ミックス香辛料, コンソメ, ワイン(白), 白こしょう, パセリ(乾), 豆乳ゼリー, 中濃ソース, デミグラスソース, しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・もも・セラチン
24月	ごはん	牛乳	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	豚肉, 八丁みそ, 生揚げ, いか	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, たまねぎ, きゅうり, ホールコーン, だいこん	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, コンソメ, 本みりん, 食塩, 七味とうがらし, 米酢, だし用鳥ガラ, ベールーフ, 白こしょう	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
25月	ごはん	牛乳	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	鶏肉, 高野豆腐, ★卵, 白みそ	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油, ★マヨネーズ	にんじん, ほうれんそう, こまつな, ブロッコリー	たまねぎ, たけのこ, はくさい, りょくとうもやし, えのきたけ	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
26月	サンドパン	牛乳	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	豚肉, きんとき豆	★牛乳	★サンドパン, 小麦粉, 砂糖, さつまいも	油, 黒ごま	にんじん	にんにく, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, かぶ	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, コンソメ, 食塩, カレー粉, チリパウダー, 米酢, からし, しょうゆ, だし用鳥ガラ, ベールーフ, 白こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
27月	秋の炊きこみごはん	牛乳	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	油揚げ, ぶり, ツナ, ★卵, かつおぶし, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, 里芋	くり, 練りごま, ごま, 油	にんじん, こまつな	しめじ, えだまめ, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, たまねぎ	水, 酒, しょうゆ, 食塩, だし用かつおぶし, 本みりん, 白こしょう, だし用煮干	小麦・卵・大豆・ごま
30月	ごはん	牛乳	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	豚肉, 高野豆腐, 竹輪, 油揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	油, ごま, 黒ごま, ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, 切干大根, きゅうり, ホールコーン	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, カレー粉, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
31月	チキンライス	牛乳	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	鶏肉, めかじき, 豚肉, 白いんげん豆	★調理用牛乳, ★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, パン粉, ペンネ, 小麦粉	油, ★バター, オリーブ油	にんじん, こまつな, かぼちゃ	たまねぎ, にんにく, しめじ, エリンギ, キャベツ, りょくとうもやし, しょうが	水, トマトケチャップ, コンソメ, 食塩, 酒, 白こしょう, トマトピューレ, ワイン(白), パジル(粉), パセリ(乾), しょうゆ, 米酢, 薄口しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……12日(木) 米・麦 18日(水) 卵なしマヨネーズ 26日(木) 米・麦 31日(火) 豆乳

《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・かき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8品目(※1)、及び表示が推奨されている20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・くるみ

(※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・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