

令和5年11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	里芋の肉みそがらめ 油揚げの和風サラダ 小魚のいり煮 春雨スープ	鶏肉、みそ、油揚げ	かえり煮干、わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、里芋、片栗粉、はるさめ	油、ごま油、ごま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たけのこ	水、トウバンジャン、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、白こしょう、コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
2木	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏ささみの磯辺揚げ ブロッコリーのごま醤油 もやしのみそ汁	豚肉、えび、鶏肉、油揚げ、白みそ	あおのり、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな、ブロッコリー	しょうが、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、りょくとうもやし、ねぎ	水、酒、コンソメ、しょうゆ、オイスターソース、食塩、白こしょう、だし用煮干	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
6月	ツナピラフ	牛乳	鶏肉の塩から揚げ ひじきのサラダ こふきいも ABCスープ	ツナ、鶏肉、ベーコン	ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも、アルファベットマカロニ	油、★バター、ごま	にんじん	たまねぎ、ホールコーン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	水、酒、食塩、コンソメ、ワイン(白)、黒こしょう、ガラスープ、白こしょう、しょうゆ、本みりん、米酢、薄口しょうゆ、からし、パセリ(乾)、だし用烏ガラ、ペーリーフ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
7火	さつまいもごはん	牛乳	銀鮭の照り焼き 豚肉と大根のうま煮 ごま酢和え 豆乳みそ汁	さけ、豚肉、鶏肉、豆乳、白みそ	★牛乳	米、もち米、さつまいも、砂糖、片栗粉	黒ごま油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん、みずな	だいこん、キャベツ、りょくとうもやし、レモン、ごぼう、はくさい、ねぎ	水、食塩、酒、だし用こんぶ、しょうゆ、本みりん、米酢、だし用かつおぶし	小麦・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8水	くろパン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ スイートポテト コンソメスープ	豚肉、大豆、★卵	★調理用牛乳、★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★黒パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、さつまいも	油、★バター	にんじん	にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、クリームコーン	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、ラム酒	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
9木	中華丼	牛乳	たらのから揚げ ブロッコリーのレモン酢和え 大根のそぼろ煮 フルーツ和え	たら、豚肉、えび、いか	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん、こまつな	レモン、しょうが、だいこん、もも缶、パイン缶、にんにく、たまねぎ、たけのこ、はくさい	水、食塩、白こしょう、酒、米酢、薄口しょうゆ、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、コンソメ、オイスターソース	小麦・いか・えび・大豆・鶏肉・豚肉・もも・セラチン・ごま
10金	ごはん 焼きのり	牛乳	筑前煮 ゆず香和え 肉団子の黒酢あん 玉ねぎのみそ汁	鶏肉、揚げポーク、肉団子、白みそ	焼きのり、わかめ、★牛乳	米、麦、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、キャベツ、りょくとうもやし、ゆず、たまねぎ、しめじ	水、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、薄口しょうゆ、黒酢、酒、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
13月	ごはん	牛乳	生揚げと野菜のカレー煮 中華風春雨サラダ 大豆と昆布のかりかり揚げ チンゲン菜のスープ	豚肉、生揚げ、ポンドレスハム、大豆	短冊昆布、あおのり、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、はるさめ、片栗粉	油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ	水、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、コンソメ、米酢、からし、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
14火	ごはん	牛乳	さわらの和風ドレッシングがけ じゃこおひたし 雷こんにゃく 豚汁	さわら、かつおぶし、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ	ちりめんじゃこ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、こんにゃく	油、ごま油	こまつな、にんじん	たまねぎ、はくさい、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、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、酒、本みりん、一味とうがらし、だし用かつおぶし	小麦・大豆・豚肉・ごま
15水	ごはん	牛乳	みそかつ ゆで野菜のドレッシング和え さつまいも揚げと大根の炒め煮 豆腐と桜えびの生姜スープ	豚肉、★卵、みそ、八丁みそ、さつまいも揚げ、豆腐	さくらえび、★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖	油、ごま	にんじん、にら	キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しょうが	水、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、本みりん、酒、米酢、薄口しょうゆ、からし、七味とうがらし、コンソメ、しょうゆ	小麦・卵・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
16木	ロールパン マーレドジャム	牛乳	ミートローフ マカロニのカレーソテー 豆サラダ レタスと卵のスープ	豚肉、豆腐、★卵、ベーコン、大豆、鶏肉	★調理用牛乳、★牛乳	★ロールパン、パン粉、片栗粉、マカロニ、砂糖	油、ごま	にんじん	マーレドジャム、たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース、にんにく、えだまめ、きゅうり、レタス	ワイン(赤)、食塩、白こしょう、ナツメグ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、水、コンソメ、カレー粉、しょうゆ、パセリ(乾)、米酢、からし、だし用烏ガラ、ペーリーフ、薄口しょうゆ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
17金	もち麦ごはん	牛乳	さばの甘辛焼き ブロッコリー 塩肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 白菜のみそ汁	さば、豚肉、油揚げ、白みそ	わかめ、★牛乳	米、もち麦、砂糖、じゃがいも	油	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん	りんご、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、はくさい、ねぎ	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、食塩、米酢、だし用煮干	小麦・さば・大豆・豚肉・りんご
20月	カレーライス	牛乳	ブロッコリーのサラダ フルーツのゼリー和え	豚肉	★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油、★バター	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、ホールコーン、もも缶、パイン缶	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、ペーリーフ、コンソメ、カレー粉、食塩、白こしょう、米酢、からし、マスカットゼリー、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・もも・りんご・セラチン
21火	中華風混ぜごはん	牛乳	白身魚のもみじ揚げ さつまいもと昆布の煮物 磯香和え かきたま汁	豚肉、メルルーサ、竹輪、焼き竹輪、★卵	角昆布、きざみのり、★牛乳	米、もち米、★天ぷら粉、さつまいも、砂糖、片栗粉	ごま油、油	にんじん、こまつな	たけのこ、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり	水、酒、しょうゆ、食塩、オイスターソース、本みりん、白こしょう、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・豚肉・ごま
22水	ごはん	牛乳	鶏肉のダッカルビ風 手作りさつまいも揚げ 切干し大根のナムル 豆腐のみそ汁	鶏肉、たら、★卵、白みそ、豆腐	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ごま油、ごま	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、りんご、ごぼう、ねぎ、えだまめ、切干大根、きゅうり	水、酒、しょうゆ、トマトケチャップ、コチュジャン、食塩、本みりん、米酢、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・ごま
24金	うめちりごはん	牛乳	まぐろの角煮 甘酢漬 卵の花の炒り煮 ほうれん草のみそ汁	まぐろ、焼き竹輪、おからパウダー、高野どうふ、白みそ	★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	しょうが、キャベツ、きゅうり、セロリー、ごぼう、ねぎ、たまねぎ	水、酒、うめちり、食塩、白こしょう、しょうゆ、本みりん、米酢、だし用かつおぶし、だし用煮干	小麦・大豆・ごま
27月	ソフトめん カレーソース	ジュリアン	鶏肉の香味焼き わかめのサラダ 甘辛ポテト ジョア プレーン	鶏肉、豚肉	わかめ、★スキムミルク、★はっこう乳	ソフトめん、砂糖、じゃがいも、小麦粉	ごま油、ごま、★バター、油	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、からし、カレー粉、水、ガラスープ、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
28火	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 いかの天ぷら 白菜のおかか和え ひじきのスープ	豚肉、みそ、生揚げ、いか、かつおぶし、鶏肉	ひじき、★牛乳	米、麦、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、片栗粉、★天ぷら粉	油、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、たけのこ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、コンソメ	小麦・卵・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
29水	ごはん	牛乳	さわらのごま揚げ うま塩キャベツ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め りんご きのこ汁	さわら、鶏肉、油揚げ	★牛乳	米、片栗粉、小麦粉	黒ごま、ごま油、ごま油、オリーブ油	ブロッコリー、ほうれんそう	キャベツ、にんにく、たまねぎ、りんご、しめじ、えのきたけ	水、しょうゆ、酒、食塩、ワイン(白)、コンソメ、黒こしょう、だし用かつおぶし、本みりん	小麦・大豆・鶏肉・りんご・セラチン・ごま
30木	ごはん	牛乳	鶏肉の南蛮漬 ツナの和風ペンネ ゆかり和え さつまいものみそ汁	鶏肉、ツナ、かつおぶし、油揚げ、みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、ペンネ、さつまいも	油、オリーブ油	にんじん、ピーマン、さやいんげん	たまねぎ、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり	水、しょうゆ、酒、米酢、本みりん、一味とうがらし、食塩、ゆかり、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 8日(水) 米・麦 16日(木) 米・麦 21日(火) 小麦粉 28日(火) 小麦粉

《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を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

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



想像してみよう! 給食を支える人々

給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、献立を考える栄養士、料理を作る調理師さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



11月29日(水)は 姉妹都市 長野県上田市給食デー

鎌倉市の姉妹都市である長野県上田市にご協力いただき、上田市産の米(風さやか)・りんご・しめじ・えのきたけを使った給食を提供します。信州の秋の味覚、産地直送の新鮮な食材を味わって食べてくださいね!