

# 令和5年3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・大豆製品	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	ブレジョア	ポークストロガノフ いかのハーブ焼き 切干し大根のサラダ マセドアンスープ	豚肉、いか、ウインナー	★生クリーム、★はっこう乳	米、麦、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、★バター、オリーブ油、ごま油	にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、切干大根、きゅうり、ホールコーン	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、ワイン(白)、パジル(粉)、パセリ(乾)、薄口しょうゆ、本みりん、米酢、からし、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、コンソメ	小麦・乳・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
2 木	ごはん	牛乳	あじフライ ポイルキャベツ じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛子和え ニラのみそ汁	あじ、★卵、鶏肉、高野どうふ、白みそ	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油	さやいんげん、こまつな、にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし	水、食塩、白こしょう、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、酒、だし用かつおぶし、しょうゆ、米酢、からし、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・ごま
3 金	セルフ献立らしらずし	牛乳	鶏肉の香味焼き ブロccoliの香り和我 手作りひなあられ けんちん汁	鶏肉、さけ、★卵、炒り大豆、油揚げ、豆腐	★牛乳	米、砂糖、手まり麩、粉糖、つきこんにやく	ごま油、ごま、油	にんじん、ブロッコリー、さやいんげん	かんぴょう、しょうが、たまねぎ、レモン、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、米酢、食塩、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、酒	小麦・卵・さけ・大豆・鶏肉・ごま
6 月	赤飯	牛乳	さわらの更紗揚げ ほうれん草のおひたし 筑前煮 フルーツ和え お祝いすまし汁	ささげ、さわら、かつおぶし、鶏肉、さつま揚げ、なると	★牛乳	米、もち米、片栗粉、小麦粉、こんにやく、砂糖、じゃがいも	黒ごま油、ごま油	ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、もも缶、パイナップル、しめじ、ねぎ	水、酒、食塩、しょうゆ、カレー粉、だし用かつおぶし、本みりん	小麦・大豆・鶏肉・もも・ごま
7 火	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 かますのから揚げ 白菜のごま和え たけのこと春雨のスープ	豚肉、高野どうふ、白みそ、かます	★牛乳	米、麦、つきこんにやく、砂糖、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、はるさめ	油、練りごま、ごま、ごま油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、しょうが、はくさい、きゅうり、りょくとうもやし、たけのこ、ねぎ	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一味とうがらし、だし用かつおぶし、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
9 木	米粉ロールパン	牛乳	ミートローフ 野菜ソテー ニョッキのミルク煮 ジュリアンスープ	豚肉、豆腐、★卵、ベーコン	★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	★米粉ロールパン、パン粉、片栗粉、ポテトニョッキ	油、オリーブ油、★バター	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース、キャベツ、エリンギ、はくさい	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、黒こしょう、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、パセリ(乾)	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
10 金	ごはん	牛乳	ホイコーロー 岩石揚げ きゅうりとささみの和え物 わかめスープ	豚肉、みそ、大豆、鶏肉	しらす干し(半乾燥品)、ひじき、わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、さつまいも、小麦粉	油、ごま油	にんじん、ピーマン	ねぎ、たけのこ、キャベツ、にんにく、しょうが、きゅうり、りょくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ	水、酒、トウバンジャン、コンソメ、甜面醬、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
13 月	ごはん	牛乳	白身魚の昆布揚げ みそドレッシングサラダ にんじんしりしり すいとん汁	メルルーサ、白みそ、ツナ、★卵、かつおぶし、鶏肉	こんぶ、★牛乳	米、麦、★天ぷら粉、砂糖、すいとん	油	にんじん、こまつな	キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、食塩、白こしょう、酒、米酢、しょうゆ、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉
14 火	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏肉のから揚げ かぼちゃのサラダ 玉ねぎのみそ汁	豚肉、えび、鶏肉、油揚げ、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、小麦粉	油、ごま油	にんじん、こまつな、かぼちゃ	しょうが、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、にんにく、えだまめ、ホールコーン	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、米酢、からし、だし用煮干	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
15 水	チキンライス	牛乳	ししゃものフリッター ブロッコリーとエビのオイスター炒め オレンジ キャベツと豚肉のスープ	鶏肉、★卵、えび、豚肉	ししゃも、★チーズ、あおりのり、★牛乳	米、麦、砂糖、小麦粉、片栗粉	★バター、油、ごま油	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、オレンジ、キャベツ	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、ペーキングパウダー、オイスターソース、しょうゆ、だし用鳥ガラ、ペーリーフ	小麦・卵・乳・えび・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
16 木	ごはん	牛乳	肉じゃが 干草焼き わかめの中華サラダ 白菜と豆腐のみそ汁	豚肉、高野どうふ、★卵、豆腐、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ねぎ、切干大根、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ、はくさい	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、薄口しょうゆ、米酢、からし、だし用煮干	小麦・卵・大豆・豚肉・ごま
17 金	ゆかりごはん	牛乳	鮭の味噌マヨネーズかけ キャベツのごま酢和え 煮豆 チンゲン菜のスープ	さけ、白みそ、きんとき豆、豚肉	★チーズ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉	油、★マヨネーズ、ごま油、ごま	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、レモン、ねぎ	水、ゆかり、食塩、白こしょう、ワイン(白)、米酢、薄口しょうゆ、だし用鳥ガラ、コンソメ、しょうゆ	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
20 月	ジャージャーめん	牛乳	揚げ出し豆腐きのこあんかけ マーミナーチャンプルー フルーツのヨーグルト和え	木綿豆腐、豚肉、かつおぶし、八丁みそ、みそ	★ヨーグルト、★牛乳	ホットラーメン、小麦粉、片栗粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、にら	えのきたけ、しめじ、たまねぎ、りょくとうもやし、もも缶、パイナップル、にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ	水、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう、トウバンジャン	小麦・乳・大豆・豚肉・もも・ごま
22 水	ごはん	牛乳	まぐろの角煮 春雨のひき肉炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 豆乳みそ汁	まぐろ、豚肉、油揚げ、鶏肉、豆乳、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、はるさめ	油、ごま、ごま油	にんじん、こまつな、みずな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、キャベツ、しめじ、りょくとうもやし、ごぼう、はくさい	水、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
23 木	チーズパン	牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 ゆで野菜のドレッシング和え 照り焼き肉団子 大根のスープ	鶏肉、肉団子、豚肉	★牛乳	★チーズパン、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま	にんじん、トマト、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん	ワイン(白)、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、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、本みりん、酒	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
24 金	ごはん	乳性飲料	メンチカツ ひじきと鶏肉の和風サラダ マカロニのカレーソテー じゃがいものみそ汁	豚肉、豆腐、★卵、鶏肉、ベーコン、白みそ	ひじき、わかめ	米、麦、パン粉、小麦粉、砂糖、マカロニ、じゃがいも	油、ごま	にんじん	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、にんにく	水、食塩、白こしょう、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、酒、しょうゆ、米酢、からし、コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、パセリ(乾)、だし用煮干、★乳性飲料	小麦・卵・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 13日(月) 小麦粉 23日(木) 米・麦

## お知らせ

### ▶ 令和4年度の給食費について

鎌倉市では、給食食材の物価高騰に対応するため国の交付金を活用し、給食費の値上げなど保護者の皆様の負担増とならないように取り組んでいます(詳細は鎌倉市ホームページ)。



### ◀ 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承知ください。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できます。

#### ※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

### ▶ (3年生保護者の皆様へ) 給食費の返金について

卒業時まで利用しなかった給食費は、以下の流れで引落とし口座に返金します。



**2月24日(金)**に、卒業式前日までの給食予約が終了し、給食費の残額が確定します。

**3月6日(月)頃**、給食費の残額がある生徒を対象に、予約システム業者から学校へ「給食費精算通知書」が送付され、担任を通じて生徒へ配付されます。

**3月7日(火) [予定]**、ハーベスト(株)から給食費引落とし口座に返金額が振り込まれます(振込手数料はハーベスト(株)が負担します)。

**【お願い】**  
給食費の返金が完了するまで、給食費引落とし口座の解約をしないでください。  
スムーズな返金処理のために、ご協力をお願いします。