

令和5年5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月 | ごはん 焼きのり | 牛乳 | 親子煮 切干し大根のサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 玉ねぎのみそ汁 | 鶏肉, 高野豆腐, ★卵, ポンレスハム, 大豆, 油揚げ, 白みそ | 焼きのり, かえり 煮干, ★牛乳 | 米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉 | 油, ごま油, ごま | にんじん, ほうれんそう | たまねぎ, たけのこ, 切干大根, きゅうり | 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・鶏肉・豚肉・ごま |
| 2火 | グリーンピースごはん | 牛乳 | かつおの揚げ煮 マカロニのカレーソテー きゅうりとささみの和え物 若竹汁 | かつお, ベーコン, 鶏肉 | わかめ, ★牛乳 | 米, もち米, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, マカロニ | 油, ごま | にんじん | グリーンピース, しょうが, にんにく, たまねぎ, きゅうり, りょくとうもやし, えのきたけ, たけのこ | 水, 酒, 食塩, だし用こんぶ, しょうゆ, 本みりん, コンソメ, カレー粉, トマトケチャップ, 白こしょう, パセリ(乾), 米酢, だし用かつおぶし | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま |
| 8月 | ハヤシライス | 牛乳 | 白身魚のハーブ焼き 野菜ソテー フルーツ杏仁 | メルルーサ, 豚肉 | ★牛乳 | 米, 麦, パン粉, 小麦粉, 砂糖 | オリーブ油, 油, ★バター | にんじん, ほうれんそう | にんにく, キャベツ, ホールコーン, もも缶, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム | 水, 食塩, 白こしょう, ワイン(白), パセリ(粉), パセリ(乾), コンソメ, 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・もも・りんご・セラチン |
| 9火 | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが キャベツのごま和え 照り焼き肉団子 豆腐のみそ汁 | 豚肉, 高野豆腐, 肉団子, 豆腐, 白みそ | わかめ, ★牛乳 | 米, 麦, しらす, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉 | 油, 練りごま, ごま | にんじん, さやいんげん, こまつな | たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし | 水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, だし用煮干 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| 10水 | ごはん | 牛乳 | ブルコギ いかの天ぷら 春雨サラダ 卵スープ | 豚肉, みそ, いか, 鶏肉, ★卵 | ★牛乳 | 米, 麦, 砂糖, ★天ぷら粉, はるさめ, 片栗粉 | 油, ごま, ごま油 | にんじん, たら, こまつな | たまねぎ, りょくとうもやし, ねぎ, にんにく, しょうが, りんご, きゅうり, ホールコーン | 水, 酒, 食塩, トウバンジャン, しょうゆ, 白こしょう, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, コンソメ | 小麦・卵・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま |
| 11木 | サンドパン | 牛乳 | タンダーチキン ポイルキャベツ ガーリックバターポテト ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ | 鶏肉, 豆乳 | ★ヨーグルト, ★牛乳 | ★サンドパン, 砂糖, じゃがいも, 上新粉 | 油, ★バター | さやいんげん, ブロッコリー, にんじん | たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, ホールコーン, しめじ, クリームコーン | 食塩, 黒こしょう, しょうゆ, トマトケチャップ, カレー粉, パプリカ(粉), 白こしょう, 米酢, からし, 水, コンソメ | 小麦・乳・大豆・鶏肉・セラチン |
| 12金 | ひじきごはん | 牛乳 | たらのごま揚げ こふきいも ごぼうサラダ 豆ちくわの煮物 キャベツのみそ汁 | 油揚げ, たら, ポンレスハム, 竹輪, 高野豆腐, 白みそ | ひじき, ★牛乳 | 米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも | 黒ごま, ごま油 | にんじん | ごぼう, きゅうり, たまねぎ, キャベツ | 水, 酒, しょうゆ, だし用かつおぶし, 本みりん, 食塩, 白こしょう, パセリ(乾), 薄口しょうゆ, 米酢, からし, だし用煮干 | 小麦・大豆・豚肉・ごま |
| 15月 | ごはん | 牛乳 | 豚肉の南蛮漬け ツナの和風ペネ ゆかり和え 五目スープ | 豚肉, ツナ, かつおぶし | ★牛乳 | 米, 麦, 片栗粉, 砂糖, ペネ | 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, えのきたけ, たけのこ | 水, しょうゆ, 酒, 米酢, 本みりん, 一味とうがらし, 食塩, ゆかり, だし用鳥ガラ, コンソメ, 白こしょう | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン |
| 16火 | ごはん | 牛乳 | 鶏肉のダッカルビ風 岩手揚げ わかめの中華サラダ トックスープ | 鶏肉, 大豆, ★卵 | 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, トック(韓国もち) | 油, ごま油, ごま | にんじん, たら, チンゲンサイ | たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, りんご, きゅうり, ホールコーン, だいこん, ねぎ | 水, 酒, しょうゆ, トマトケチャップ, コチュジャン, 食塩, 米酢, からし, コンソメ, 白こしょう | 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・セラチン・ごま |
| 17水 | ごはん | 牛乳 | さばの甘辛焼き ブロッコリー ゆず香和え 揚げボールのだし煮 豚汁 | さば, 揚げボール, 豚肉, 豆腐, 白みそ | ★牛乳 | 米, 麦, 砂糖 | ごま | ブロッコリー, こまつな, にんじん | りんご, しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, ゆず, ごぼう, だいこん, ねぎ | 水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, だし用かつおぶし, 薄口しょうゆ, 本みりん, 食塩 | 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ごま |
| 18木 | 鶏そぼろ丼 | 牛乳 | ごまのり和え あんこうのから揚げ ほうれん草のみそ汁 | 鶏肉, ★卵, あんこう, 油揚げ, 白みそ | きざみのり, ★牛乳 | 米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉 | 油, ごま | さやいんげん, にんじん, たら, ほうれんそう | しょうが, たまねぎ, りょくとうもやし | 水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, だし用煮干 | 小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま |
| 19金 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグマッシュルームソース じゃがいもとコーンのソテー 生姜ドレッシングサラダ 大根のスープ | 豚肉, 豆腐, ★卵, ウインナー | ★調理用牛乳, ★牛乳 | 米, 麦, パン粉, じゃがいも, 砂糖 | 油 | にんじん, こまつな | たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, キャベツ, りょくとうもやし, しょうが, にんにく, だいこん | 水, ナツメグ(粉), 食塩, 白こしょう, デミグラスソース, トマトケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, コンソメ, 米酢, 薄口しょうゆ, だし用鳥ガラ, ペーリーフ | 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン |
| 22月 | ごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐 根菜と桜えびのかき揚げ 三色ナムル レタスと卵のスープ | 豚肉, みそ, 木綿豆腐, 鶏肉, ★卵 | さくらえび, ★牛乳 | 米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ★天ぷら粉 | 油, ごま油, ごま | にんじん, こまつな | にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, ごぼう, りょくとうもやし, レタス | 水, トウバンジャン, 酒, ガラスープ, 甜面醬, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, コンソメ, 薄口しょうゆ | 小麦・卵・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま |
| 23火 | ごはん | 牛乳 | 銀さわらの野菜あんかけ 和風チャプチェ 大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 | さわら, 豚肉, 高野豆腐, 大豆, 白みそ | ひじき, ★牛乳 | 米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, はるさめ, つきこんにゃく, じゃがいも | 油, ごま油, ごま | にんじん, ピーマン, さやいんげん | たけのこ, りょくとうもやし, えのきたけ, にんにく, たまねぎ, ホールコーン, キャベツ | 水, 食塩, 白こしょう, 酒, コンソメ, オイスターソース, しょうゆ, 本みりん, だし用かつおぶし, だし用煮干 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま |
| 24水 | ごはん | 牛乳 | 八宝菜 鶏肉のレモン煮 きゅうりとわかめの酢の物 里芋のみそ汁 | 豚肉, えび, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ | わかめ, ★牛乳 | 米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, 里芋 | 油, ごま油 | にんじん, こまつな | しょうが, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, キャベツ, レモン, きゅうり, ホールコーン, 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, 米酢, だし用煮干 | 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま |
| 25木 | 玄米パン バター | 牛乳 | カレーシチュー ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め 甘夏みかん 白菜とベーコンのスープ | 豚肉, 鶏肉, ベーコン | ★調理用牛乳, ★牛乳 | ★玄米パン, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉 | ★バター, 油, オリーブ油 | 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, 甘夏みかん, はくさい | 水, ガラスープ, しょうゆ, 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, ワイン(白), 黒こしょう, 白こしょう | 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン |
| 26金 | ごはん | 牛乳 | たらのトウバンジャン煮 じゃがいものそぼろ煮 酢みそ和え 鶏ごぼう汁 | たら, 鶏肉, 焼き竹輪, 白みそ | ★牛乳 | 米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも, つきこんにゃく | 油 | さやいんげん, にんじん | 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, ごぼう | 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, からし | 小麦・大豆・鶏肉 |
| 29月 | ごはん | ジュンゴ | 鶏肉のから揚げねぎソース マセドアンサラダ 切干し大根のカレー炒め ニラのみそ汁 | 鶏肉, 豚肉, 高野豆腐, 白みそ | | 米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも | 油, ごま油 | にんじん, たら | ねぎ, しょうが, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, 切干大根, りんごジュース | 水, 酒, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, からし, カレー粉, トマトケチャップ, コンソメ, だし用煮干 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま |
| 30火 | キャロットライス | 牛乳 | 鮭のムニエル クリームソース コールスローサラダ ニョッキのトマトソース もやしのスープ | さけ, ベーコン, 豚肉 | ★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳 | 米, 麦, 小麦粉, 砂糖, ポテトニョッキ | 油, ★バター, オリーブ油 | にんじん, ほうれんそう, トマト, ピーマン | たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りょくとうもやし | 水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, ワイン(白), 米酢, からし, トマトケチャップ, 中濃ソース | 小麦・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン |
| 31水 | ごはん | 牛乳 | 生揚げの五目炒め煮 大根サラダ 里芋の揚げ煮 わかめスープ | 豚肉, 八丁みそ, 生揚げ, ボンレスハム | わかめ, ★牛乳 | 米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 里芋 | 油, 黒ごま | にんじん, チンゲンサイ | にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, だいこん, きゅうり, たまねぎ, えのきたけ | 水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, コンソメ, 米酢, からし, 食塩, 本みりん, 白こしょう | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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 …10日(水) 小麦粉 11日(木) 米・麦 22日(月) 小麦粉 25日(木) 米・麦 30日(火) オリーブ油・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・セラチン
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

フェアトレード商品 を給食で使います

～持続可能な社会を目指して～

フェアトレードという言葉を知ったことはありますか?

フェアトレードとは、途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することで、立場の弱い途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易のしくみのことです。

フェアトレード商品を選ぶことや、フェアトレードについて学び、伝えることが途上国の人々の支援につながります。

5月はフェアトレード月間です。12日(金)の給食では、フェアトレードについて知ってもらうため、「たらのごま揚げ」にフェアトレード商品のごまを使います。

