

令和5年6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木	ごはん	牛乳	さばのごまケチャップソース ひじきと鶏肉の和風サラダ 雷こんにやく 五目スープ	さば、鶏肉、かつおぶし、豚肉	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、こんにやく	油、ごま、ごま油	にんじん	にんにく、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ、りよくとうもろこし、しめじ	水、食塩、酒、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、米酢、からし、一味とうがらし、コンソメ、白こしょう	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
2金	ごはん	牛乳	筑前煮 白菜の中華風ソテー 揚げしゅうまい 大根のみそ汁	鶏肉、揚げポール、豚肉、しゅうまい、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、こんにやく、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、ピーマン	ごぼう、たまねぎ、たけのこ、はくさい、だいこん	水、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
5月	ごはん	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ きのこペンネ 切干し大根のナムル メキシカンスープ	鶏肉、★卵、豚肉、白いんげん豆	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、ペンネ、砂糖	油、オリーブ油、ごま油、ごま	にんじん、トマト	キャベツ、にんにく、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、切干大根、きゅうり、しょうが	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、コンソメ、米酢、ワイン(赤)、カレー粉、チリパウダー	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
6火	ピピンバ丼	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 甘酢漬け 枝豆のころろスープ	豚肉、みそ、高野豆腐、鶏肉、ボンレスハム	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、上新粉、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、りよくとうもろこし、キャベツ、きゅうり、セロリー、たまねぎ、えだまめ	水、しょうゆ、コチュジャン、本みりん、食塩、酒、七味とうがらし、米酢、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
7水	ごはん	牛乳	ホイコーロー 竹輪の石垣揚げ いもコーンサラダ 豆腐スープ	豚肉、みそ、竹輪、鶏肉、豆腐	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、さつまいも	油、ごま油、ごま、黒ごま	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、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、食塩、米酢、からし、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
8木	ロールパン	牛乳	鶏肉とときのこのクリーム煮 和風スパゲティ トマト キャベツとベーコンのスープ	鶏肉、豚肉、かつおぶし、ベーコン	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★ロールパン、じゃがいも、小麦粉、スパゲッティ	油、★バター	にんじん、ピーマン、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	水、ガラスープ、食塩、白こしょう、しょうゆ、コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
9金	ごはん	牛乳	かじきのあずま煮 じゃこおひたし ブロッコリーとカニかまのソテー なすのみそ汁	めかじき、かに風味かまぼこ、油揚げ、みそ	ちりめんじゃこ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん、ブロッコリー	しょうが、はくさい、りよくとうもろこし、たまねぎ、なす	水、食塩、酒、しょうゆ、本みりん、コンソメ、黒こしょう、だし用煮干	小麦・かに・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
12月	バターライス	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ ごぼうチップス ABCスープ	豚肉、大豆、ベーコン	★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、アルファベットマカロニ	★バター、油、ごま	にんじん	にんにく、セロリー、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、キャベツ	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、本みりん、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
13火	ごはん	ストロベリー	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 鶏ささみの磯辺揚げ キャベツとじのソテー 中華コーンスープ	豚肉、高野豆腐、白みそ、鶏肉、★卵	あおのり、★はっこう乳	米、麦、つきこんにやく、砂糖、じゃがいも、小麦粉、片栗粉	油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、しめじ、キャベツ、りよくとうもろこし、たまねぎ、ホールコーン	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一味とうがらし、白こしょう、コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
14水	ごはん	牛乳	たら生の生姜あんかけ 塩肉じゃが 梅おかか和え 辛味豆腐汁	たら、豚肉、かつおぶし、豆腐、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、にら	しょうが、たまねぎ、キャベツ、りよくとうもろこし、きゅうり、ねり梅、はくさい	水、食塩、酒、だし用かつおぶし、しょうゆ、薄口しょうゆ、本みりん、トウバンジャン、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま
15木	カレーライス	牛乳	コールスローサラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ	豚肉、大豆	短冊昆布、あおのり、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	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、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・りんご・セラチン・ごま
16金	ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー 豚肉とじゃがいものトマト煮 長ひじきのサラダ ほうれん草とえのきのスープ	鶏肉、★卵、豚肉	★チーズ、ひじき、★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	ブロッコリー、トマト、にんじん、ほうれん草	にんにく、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ	水、食塩、白こしょう、ワイン(白)、からし、ウスターソース、パセリ(乾)、ワイン(赤)、トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、だし用かつおぶし	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
19月	ぶどうパン	牛乳	ポトフ風煮 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え オニオンスープ	鶏肉、ウインナー、ツナ、ベーコン	★牛乳	★ぶどうパン、じゃがいも	油、ごま油、★バター	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、だいこん、エリンギ、キャベツ、りよくとうもろこし、もも缶	水、ペーリーフ、ガラスープ、コンソメ、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、マスカットゼリー、黒こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・セラチン・ごま
20火	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 鶏肉のから揚げ きゅうりのピリ辛和え じゃがいものみそ汁	豚肉、鶏肉、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、小麦粉、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、きゅうり、りよくとうもろこし、たまねぎ	水、しょうゆ、酒、ガラスープ、オイスターソース、食塩、米酢、一味とうがらし、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
21水	大根葉ごはん	牛乳	さわらの昆布揚げ 切干し大根の炒め煮 かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁	さわら、さつま揚げ、高野豆腐、油揚げ、白みそ	こんぶ、★牛乳	米、麦、★天ぷら粉、つきこんにやく、砂糖	油、ごま油	大根葉、にんじん、かぼちゃ	切干大根、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、キャベツ	水、食塩、白こしょう、酒、本みりん、しょうゆ、米酢、からし、だし用煮干	小麦・卵・大豆・ごま
22木	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ しらたきのツルツル炒め 大学いも にらのスープ	豚肉、みそ、鶏肉	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、しらたき、さつまいも	ごま油、ごま、油、黒ごま	にんじん、こまつな、にら	にんにく、キャベツ、りよくとうもろこし、きゅうり、しょうが、ホールコーン、たまねぎ	水、酒、七味とうがらし、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、オイスターソース、白こしょう、コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
23金	クワファージュシー	牛乳	いかの更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 冬瓜のスープ	豚肉、いか、かつおぶし、鶏肉	細切昆布、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、白玉もち	油、ごま、ごま油	にんじん、さやいんげん、にら	ねぎ、しょうが、たまねぎ、りよくとうもろこし、パイン缶、しめじ、とうがん	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、カレー粉、白こしょう、氷、コンソメ	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
26月	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 キャベツのごま酢和え のりの佃煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉、おからパウダー、油揚げ、白みそ	きざみのり、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉、上新粉	油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、たけのこ、しょうが、キャベツ、りよくとうもろこし、きゅうり、レモン	水、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・ごま
27火	ツナピラフ	牛乳	たらのマリネ じゃがいもとウインナーのカレー炒め メロン わかめスープ	ツナ、たら、ウインナー	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	★バター、油、オリーブ油	にんじん、ピーマン、さやいんげん	ホールコーン、たまねぎ、レモン、にんにく、メロン、えのきたけ	水、酒、食塩、コンソメ、ワイン(白)、黒こしょう、白こしょう、米酢、からし、カレー粉、しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
28水	ごはん	牛乳	鶏肉のスパイスから揚げ ゆで野菜のドレッシング和え 具だくさんきんぴら ズッキーニのスープ	鶏肉、さつま揚げ、豚肉、ベーコン	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、つきこんにやく	油、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、りよくとうもろこし、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、ズッキーニ	水、しょうゆ、トマトケチャップ、酒、中濃ソース、トウバンジャン、一味とうがらし、食塩、米酢、薄口しょうゆ、からし、七味とうがらし、本みりん、コンソメ、黒こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
29木	コッペパン 湘南ゴールドジャム	牛乳	ボルシチ風 いかのフリッター 豆サラダ 大根のスープ	豚肉、いか、★卵、大豆、ボンレスハム	★生クリーム、★調理用牛乳、★牛乳	★コッペパン、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油、ごま	にんじん、トマト	湘南ゴールドジャム、にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、だいこん	トマトケチャップ、トマトピューレ、水、コンソメ、食塩、白こしょう、ベーキングパウダー、米酢、しょうゆ、からし	小麦・卵・乳・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
30金	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉と里芋の炒め煮 ゆでとうもろこし 豆腐と桜えびの生姜スープ	さけ、白みそ、豚肉、豆腐	さくらえび、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、つきこんにやく、里芋	油、★マヨネーズ、★バター、ごま油	にんじん、にら	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、とうもろこし	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、コンソメ	小麦・卵・乳・えび・さけ・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 … 8日(木) 米・麦 19日(月) 米・麦・オリーブ油 21日(水) 小麦粉 29日(木) 米・麦

《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