

# 令和4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 火	ごはん	牛乳	鶏肉のダッカルビ風 手作りさつま揚げ ブロッコリーのごま醤油 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, ブロッコ リー	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, ホールコーン	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, だし用煮干	小麦・卵・大 豆・鶏肉・りん ご・ごま
2 水	カレーライス	牛乳	竹輪の石垣揚げ キャベツとコーンのソテー	豚肉, 竹輪	★牛乳	米, 麦, じゃがい も, 小麦粉, 砂糖	油, ごま, 黒 ごま, ★パ ター	にんじん	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, キャベツ	水, ワイン(赤), トマトケチャッ プ, ベーリーフ, コンソメ, カレー 粉, 食塩, 白こしょう, 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
4 金	さつまいもごはん	牛乳	銀鮭の照り焼き 鶏肉とこんにゃくの七味煮 大根のごま酢和え 豆乳みそ汁	さけ, 鶏肉, 豆乳, 白みそ	★牛乳	米, もち米, さつま いも, 砂糖, 片栗 粉, こんにゃく	黒ごま, 油, ごま油, ごま	にんじん, さや いんげん, こま つな, みずな	しょうが, だいこん, 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, 酒, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, コンソ メ	小麦・さけ・大 豆・鶏肉・ごま
7 月	ごはん	牛乳	みそかつ ポイルキャベツ ごぼうサラダ わかめとえのきの煮びたし 春菊とひき肉のスープ	豚肉, ★卵, みそ, 八丁みそ, ポンレ スハム	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パ ン粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, しゅ んぎく	キャベツ, ごぼう, きゅうり, た まねぎ, えのきたけ, たけのこ, にんにく, しめじ	水, 食塩, 白こしょう, だし用かつお ぶし, 本みりん, 酒, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, コンソ メ	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
8 火	中華風混ぜごはん	牛乳	白身魚のみみじ揚げ 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, 鶏肉, ★卵	角昆布, きざみ のり, ★牛乳	米, もち米, ★天ぶ ら粉, さつまいも, 砂糖, 片栗粉	ごま油, 油	にんじん, こま つな, ほうれん そう	たけのこ, ねぎ, キャベツ, りよ くとうもやし	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・鶏肉・豚 肉・ごま
9 水	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏ささみの磯辺揚げ 切干し大根のナムル もやしのみそ汁	豚肉, えび, 鶏肉, 高野どうふ, 白み そ	あおのり, ★牛 乳	米, 麦, 片栗粉, 小 麦粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん, こま つな, なら	しょうが, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, はくさい, 切干大根, きゅうり, りよくとうもやし	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, 本み りん, 米酢, だし用煮干	小麦・えび・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
10 木	ロールパン	牛乳	ポークビーンズ ゆで野菜のドレッシング和え スイートポテト コーンスープ	豚肉, 大豆, ★卵	★調理用牛乳, ★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	★ロールパン, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, さつまい も	油, ごま, ★ 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, りよ くとうもやし, きゅうり, クリ ムコーン, ホールコーン	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, 薄口しょうゆ, から し, 七味とうがらし, ラム酒	小麦・卵・乳・ 大豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン・ごま
11 金	ごはん	牛乳	鶏肉の南蛮漬け 塩肉じゃが ゆかり和え かぶのみそ汁	鶏肉, 豚肉, 油揚 げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂 糖, じゃがいも	油	にんじん, ピー マン, さやいん げん	たまねぎ, キャベツ, りよくとう もやし, きゅうり, かぶ	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・豚肉
14 月	ごはん	牛乳	筑前煮 ゆず香和え 肉団子の黒酢あん ほうれん草のみそ汁	鶏肉, 揚げポル, 肉団子, 高野どう ふ, 白みそ	★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, ほうれん そう	ごぼう, キャベツ, りよくとうも やし, ゆず, たまねぎ	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
15 火	ツナピラフ	牛乳	鮭のオーロラソースがけ きのこペンネ ブロッコリーのサラダ キャベツとベーコンのスープ	ツナ, さけ, 豚肉, ベーコン	★牛乳	米, 麦, ペンネ, 砂 糖	油, ★パ ター, ★マヨ ネーズ, オ リーブ油	にんじん, ブ ロッコリー	たまねぎ, ホールコーン, にんに く, しめじ, エリンギ, キャベツ	水, 酒, 食塩, コンソメ, ワイン (白), 黒こしょう, 白こしょう, ト マトケチャップ, パセリ(乾), しょ うゆ, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ	小麦・卵・乳・ さけ・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
16 水	ごはん 焼きのり	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	焼きのり, ひじ き, ★牛乳	米, 麦, こんにゃ く, じゃがいも, 砂 糖, 片栗粉, ★天ぶ 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
17 木	ごはん りんごジャム	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, ウインナー, 大豆, ベーコン	★調理用牛乳, ★牛乳	★コッペパン, パ ン粉, 片栗粉, マカ ロニ, 砂糖	油, ごま	にんじん	りんごジャム, たまねぎ, ホール コーン, グリンピース, にんに く, たまねぎ, 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, だし用鳥ガ ラ, ベーリーフ, 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
18 金	中華丼	牛乳	たらのから揚げ 大根のそぼろ煮 フルーツのヨーグルト和え	たら, 鶏肉, 豚肉, えび, いか	★ヨーグルト, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小 麦粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, さや いんげん, こま つな	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, 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・乳・い か・えび・大豆・ 鶏肉・豚肉・もも ・セラチン・ごま
21 月	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, 豚肉	かえり煮干, ★ 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, なら	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, だし用鳥ガラ, コンソメ	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
22 火	ソフトめん カレーソース	牛乳	鶏肉の香味焼き わかめのサラダ さつまいものレモン煮	鶏肉, 豚肉	わかめ, ★スキ ムミルク, ★牛 乳	ソフトめん, 砂糖, さつまいも, 小麦 粉	ごま油, ご ま, 油, ★パ ター	にんじん	しょうが, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, レモン, にんにく	しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 米酢, からし, 水, カレー粉, 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
24 木	もち麦ごはん	牛乳	さばの甘辛焼き こふきいも 酢みそ和え さつま揚げのだし煮 けんちん汁	さば, 鶏肉, 白み そ, さつま揚げ, 豆 腐	★牛乳	米, もち麦, 砂糖, じゃがいも, つき こんにゃく	油, ごま油	にんじん	りんご, しょうが, にんにく, た まねぎ, キャベツ, りよくとうも やし, きゅうり, ごぼう, だいこ ん, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, 食塩, 白こしょう, パセリ(乾), 米 酢, からし, だし用かつおぶし, 薄口 しょうゆ, 本みりん	小麦・さば・大 豆・鶏肉・りん ご・ごま
25 金	ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ ツナの和風ペンネ じゃこ大根サラダ メキシカンスープ	鶏肉, ツナ, かつお ぶし, ベーコン, 白 いんげん豆	ちりめんじゃ こ, わかめ	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 小麦粉, ペンネ	油, オリーブ 油, ごま油, ごま	ブロッコリー, さやいんげん, にんじん, トマ ト	しょうが, にんにく, たまねぎ, だいこん, きゅうり	水, 酒, ガラスープ, 食塩, 白こしょ う, 本みりん, しょうゆ, 米酢, 薄口 しょうゆ, ワイン(赤), カレー粉, チリパウダー, コンソメ, ★コー ヒー牛乳	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
28 月	ごはん	牛乳	生揚げと野菜のカレー煮 キャベツのごま和え 大豆と昆布のかりかり揚げ 大根のみそ汁	豚肉, 生揚げ, 大 豆, 白みそ	短冊昆布, あお のり, ★牛乳	米, 麦, 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, りよくとう もやし, えのきたけ, だいこん, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 本みりん, 食塩, カ レー粉, コンソメ, 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
29 火	うめちりごはん	牛乳	まぐろの角煮 中華風春雨サラダ 卵の花の炒り煮 じゃがいものみそ汁	まぐろ, ポンレ スハム, 焼き竹輪, お からパウダー, 白 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, じゃがいも	油, ごま, ご ま油	にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり, ごぼう, ねぎ, たまねぎ, しめじ	水, 酒, うめちり, 食塩, 白こしょ う, しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, だし用かつおぶし, だし用煮干	小麦・大豆・豚 肉・ごま
30 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

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 8日(火) 小麦粉 10日(木) 米・麦 16日(水) 小麦粉 17日(金) 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

## 食事の あいさつ

# 「いただきます」「ごちそうさま」

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。さらに、食べ物を育ててくれた人や運搬してくれた人、料理を作ってくれた人など、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

