

# 令和4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		
2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 キャベツのみそ汁	鶏肉, 高野どう ふ, ★卵, ポンレ スハム, 大豆, 白 みそ	味付けのり, 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, キャベツ	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
6金	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 玉ねぎのみそ汁	豚肉, 高野どう ふ, 肉団子, 白み そ	★牛乳	米, 麦, しらたき, 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, しめじ	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
9月	ごはん	牛乳	さばの甘辛焼き 青のりポテト わかめのサラダ 具だくさんきんぴら 小松菜のみそ汁	さば, さつま揚 げ, 油揚げ, 白み そ	あおのり, わ かめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃ がいも, つぎこん にやく	ごま油, 油	にんじん, こま つな	りんご, しょうが, にんにく, た まねぎ, キャベツ, ホールコー ン, ごぼう, たけのこ	水, 酒, しょうゆ, トウバン ジャン, 食塩, 米酢, からし, 本みりん, だし用煮干	小麦・さば・大 豆・りんご・ごま
10火	ごはん	牛乳	ブルコギ 揚げ餃子 春雨サラダ トックスープ	豚肉, みそ, ぎょ うざ, ポンレスハ ム, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 砂糖, はる さめ, トック(韓 国もち)	油, ごま, ご ま油	にんじん, に ら, チンゲンサ イ	たまねぎ, りよくと うもやし, しょうが, りん ご, きゅうり, だいこん	水, 酒, 食塩, トウバン ジャン, しょうゆ, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, コンソメ, 白 こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・セラチン・ご ま
11水	グリーンピースごはん	牛乳	かつおの揚げ煮 マーミナーチャンプルー マカロニサラダ 若竹汁	かつお, 豚肉	わかめ, ★牛 乳	米, もち米, 片栗 粉, 小麦粉, 砂糖, マカロニ	油, ごま, ご ま油	にんじん, なら	グリーンピース, しょうが, たま ねぎ, りよくと うもやし, きゅう り, ホールコーン, 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, 白こ しょう, 米酢, からし, だし用 かつおぶし	小麦・大豆・豚 肉・ごま
12木	玄米パン	牛乳	カレシチュー ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め 甘夏みかん ジュリアンスープ	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	油, ★パ ター, オ リーブ油	にんにく, ブ ロccoli	にんにく, しょうが, たま ねぎ, グリーンピース, 甘夏みかん, キャベツ	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, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, 白 こしょう, パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・りん ご・セラチン
13金	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースがけ ウイナーと野菜のコンソメ煮 きくらげと白菜のサラダ ニラのみそ汁	鶏肉, ウィ ナー, 油揚げ, 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, なら	レモン, たまねぎ, キャベツ, き くらげ, はくさい	水, しょうゆ, 酒, 食塩, 本み りん, コンソメ, ワイン (白), 白こしょう, パセリ (乾), 米酢, だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラチ ン・ごま
16月	ごはん	牛乳	豚肉の南蛮漬け マカロニのカレーソテー ゆかり和え きのこ汁	豚肉, ベー コン, 鶏 肉, 油揚げ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂 糖, マカロニ	油	にんじん, ビー マン, ほうれん そう	たまねぎ, にんにく, キャベツ, りよくと うもやし, きゅう り, しめじ, えのきたけ	水, しょうゆ, 酒, 米酢, 本み りん, 一味とうがらし, コンソメ, カ レー粉, トマトケチャップ, 食塩, 白こしょう, パセリ(乾), ゆか り, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラチ ン
17火	ごはん	牛乳	八宝菜 岩手揚げ きゅうりとささみの和え物 豆腐スープ	豚肉, えび, 大豆, ★卵, 鶏肉, 豆腐	しらす干し, ひじき, ★牛 乳	米, 麦, 片栗粉, さ つまいも, 小麦 粉, 砂糖	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, きゅうり, りよくと うもやし, 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	小麦・卵・えび・ 大豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ご ま
18水	ハヤシライス	牛乳	いかにから揚げ 野菜ソテー フルーツ和え	いか, 豚肉	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小 麦粉, 砂糖	油, ★パ ター	にんじん, ほう れんそう	しょうが, キャベツ, ホール コーン, もも缶, バイン缶, にん にく, たまねぎ, マッシュルー ム	水, しょうゆ, 本みりん, 食 塩, 白こしょう, コンソメ, 中 濃ソース, デミグラスソース	小麦・乳・いか・ 大豆・鶏肉・豚 肉・もも・りん ご・セラチン
19木	ごはん	牛乳	鶏肉のダッカルビ風 竹輪の磯辺揚げ わかめの中華サラダ 里芋のみそ汁	鶏肉, 竹輪, 白み そ	あおのり, わ かめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 小麦粉, 里芋	油, ごま油, ごま	にんじん, なら	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, しめじ, 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, だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・りんご・ごま
20金	キャロットライス	牛乳	鮭のムニエル クリームソース ゆで野菜のドレッシング和え ペンネのトマトソース マセドアンスープ	さけ, ベー コン, ウ イナー	★スキムミ ルク, ★生ク リーム, ★牛 乳	米, 麦, 小麦粉, 砂 糖, ペンネ, じゃ がいも	油, ★パ ター, ごま, オリーブ油	にんじん, ほう れんそう, トマ ト	たまねぎ, しめじ, キャベツ, りよくと うもやし, きゅう り, にんにく	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, ワイン(白), 米酢, 薄口しょう ゆ, からし, 七味とうがらし, トマ トケチャップ, 中濃ソース, バジ ル(粉), パセリ(乾)	小麦・乳・さけ・ 大豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セラ チン・ごま
23月	ごはん	ジュリー ン	タンダーチキン ボイルキャベツ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 大根のスープ	鶏肉, ベー コン, 豚 肉	★ヨーグル ト	米, 麦, 砂糖, じゃ がいも	油, ★パ ター	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, だい こん, りんごジュース	水, 食塩, 黒こしょう, しょうゆ, トマトケチャップ, カレー粉, パ ブリカ(粉), パセリ(乾), 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベーリー フ, コンソメ, 白こしょう	小麦・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・りん ご・セラチン
24火	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ 和風チャブチエ 大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	さわら, 豚肉, 高 野どうふ, 大豆, 白みそ	ひじき, ★牛 乳	米, 麦, 片栗粉, 小 麦粉, 砂糖, はる さめ, つぎこんにゃ く, じゃがいも	油, ごま油, ごま	にんじん, ビー マン, さやいん げん	たけのこ, りよくと 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 煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラチ ン・ごま
25水	鶏そぼろ丼	牛乳	ごまのり和え 高野豆腐のから揚げ ほうれん草のみそ汁	鶏肉, ★卵, 高野 どうふ, 油揚げ, 白みそ	きざみのり, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉	油, ごま	さやいんげん, にんじん, なら, ほうれんそ う	しょうが, たまねぎ, りよくと うもやし, にんにく	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, コ ンソメ, だし用煮干	小麦・卵・大豆・ 鶏肉・セラチン・ ごま
26木	くるパン いちごジャム	牛乳	ハンバーグマッシュルームソース コールスローサラダ ニョッキのミルク煮 もやしのスープ	豚肉, 豆腐, ★卵	★調理用牛 乳, ★生ク リーム, ★牛 乳	★黒パン, パン 粉, 砂糖, ポテト ニョッキ	油, オリー ブ油, ★パ ター	にんじん, ビー マン	いちごジャム, 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, りよくと うもやし	ナツメグ(粉), 食塩, 白こしょう, 水, 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, 米酢, からし, コンソメ, 黒こしょう, だし用鳥ガラ, ベーリーフ	小麦・卵・乳・大 豆・鶏肉・豚肉・ りんご・セラチン
27金	ごはん	牛乳	生揚げの五目炒め煮 ゆず香和え 里芋の揚げ煮 もずくスープ	豚肉, 八丁みそ, 生揚げ, かに風味 かまぼこ	もずく, ★牛 乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 里芋	油, ごま, 黒 ごま	にんじん, チン ゲンサイ, こま つな	にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, キャベツ, りよくと うもやし, ゆず, 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, だし用か つおぶし, 薄口しょうゆ, 本 みりん, 食塩, 白こしょう	小麦・かに・大 豆・鶏肉・豚肉・ セラチン・ごま
30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 春雨スープ	豚肉, みそ, 木綿 豆腐, 鶏肉	さくらえび, わかめ, ★牛 乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, ★天ぷら粉, はるさめ	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, りよくと うもやし, たけのこ	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, だし用鳥ガ ラ, コンソメ	小麦・卵・えび・ 大豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ご ま
31火	ひじきごはん	牛乳	たらのごま揚げ ブロッコリー 大根サラダ 豆ちくわの煮物 レタスと卵のスープ	油揚げ, たら, 竹 輪, ベーコン, ★ 卵	ひじき, ★牛 乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 小麦粉	黒ごま, ご ま, 油	にんじん, ブ ロccoli	だいこん, きゅうり, ホール コーン, たまねぎ, レタス	水, 酒, しょうゆ, だし用かつおぶ し, 本みりん, 食塩, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, コン ソメ, 薄口しょうゆ	小麦・卵・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 …12(木)米・麦、20(金)豆乳、26(木)米・麦、30(月)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・はちみつ乳等を除く)。
- ・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

## グリーンピースについて知ろう!

5/11(水)は**グリーンピースごはん**が登場します! シュウマイの上には1年中乗っているグリーンピースですが、春から初夏にかけて旬を迎えます。みなさんは、**さやえんどう・グリーンピース・えんどう豆**が、**もとは同じ豆**だということを知っていますか? 成長具合により呼び方が変わります。若い順に**さやえんどう→グリーンピース→えんどう豆**と変化するので、グリーンピースはちょうど真ん中あたります。

グリーンピースの栄養成分は、豆類特有の**炭水化物**や**たんぱく質**のほか、**カルシウム**や**亜鉛**、**ビタミンB群**、**ナイアシン**などが多く含まれます。食物繊維も多く、お腹のそうじもしてくれますよ!

