

# 令和4年7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金	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ 豚しゃぶサラダ ゆで枝豆 じゃがいものみそ汁	さわら、豚肉、白 みそ	わかめ、★牛 乳	米、麦、片栗粉、砂 糖、じゃがいも	油、練りご ま	にんじん、ピー マン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ねぎ、しょうが、えだまめ、しめ じ	水、食塩、白こしょう、酒、ト マトケチャップ、しょうゆ、 米酢、だし用煮干	小麦・大豆・豚 肉・ごま
4月	コーンライス	牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ 大豆と高野豆腐の味噌から揚げ ジュリアンスープ	鶏肉、ボンレスハ ム、大豆、高野ど うふ、白みそ、 ベーコン	★牛乳	米、麦、砂糖、じゃ がいも、マカロ ニ、片栗粉	オリーブ 油、油	にんじん、トマ ト、さやいんげ ん	ホールコーン、にんにく、たま ねぎ、きゅうり、キャベツ	水、コンソメ、食塩、ワイン (白)、トマトピューレ、トマト ケチャップ、中濃ソース、白こ しょう、米酢、からし、しょうゆ、 酒、本みりん、パセリ(乾)	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・ゼラチン
5火	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ブロッコリー じゃがいもとウィンナーのカレー炒め 浅漬け もやしのみそ汁	さば、ウィン ナー、油揚げ、白 みそ	★牛乳	米、麦、じゃがい も	ごま油、ご ま、油	ブロッコリー、 ピーマン	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にん にく、キャベツ、きゅうり、りょ くとうもやし	水、しょうゆ、酒、本みりん、 食塩、コンソメ、カレー粉、白 こしょう、米酢、だし用煮干	小麦・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチン・ごま
6水	ごはん	牛乳	酢豚 春雨のひき肉炒め プラム 冬瓜のスープ	豚肉、鶏肉	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉、はる さめ	油、ごま油	にんじん、ピー マン	たまねぎ、たけのこ、しょうが、 ねぎ、キャベツ、プラム、えのき たけ、とうがん	水、ガラスープ、しょうゆ、米 酢、酒、食塩、白こしょう、ト マトケチャップ、オイスター ソース、コンソメ	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチ ン・ごま
7木	五目ずし	牛乳	めかじきの竜田揚げ 華風和え 五目豆 七タ汁	油揚げ、めかじ き、鶏肉、大豆、か まぼこ	ひじき、短冊 昆布、★牛乳	米、もち米、砂糖、 片栗粉、こんにゃ く	油、ごま油、 ごま	にんじん、ほう れんそう、オク ラ	しょうが、キャベツ、ホール コーン、ごぼう、たまねぎ	水、米酢、食塩、だし用かつお ぶし、しょうゆ、本みりん、 酒、薄口しょうゆ	小麦・大豆・鶏 肉・ごま
8金	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが わかめのサラダ 肉団子の黒酢あん 小松菜のみそ汁	豚肉、高野どう ふ、肉団子、白み そ	わかめ、★牛 乳	米、麦、しらたき、 砂糖、じゃがい も、片栗粉	油、ごま油	にんじん、さや いんげん、こま つな	たまねぎ、キャベツ、ホール コーン、しめじ、ねぎ	水、酒、だし用かつおぶし、本 みりん、しょうゆ、食塩、カ レー粉、米酢、からし、黒酢、 だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ごま
11月	ジャージャーめん	牛乳	切干し大根ときゅうりの甘酢漬 揚げ出しなす ほうれん草とえのきのスープ	豚肉、八丁みそ、 みそ、鶏肉	★牛乳	ホットラーメン、 砂糖、片栗粉	油、ごま油	にんじん、ほう れんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、たけのこ、切干大根、きゅ うり、なす、えのきたけ	トウバンジャン、酒、水、しょ うゆ、食塩、米酢、薄口しょう ゆ、だし用かつおぶし、本み りん	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ごま
12火	わかめごはん	牛乳	あじの南蛮漬 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ和え 豚汁	あじ、豚肉、油揚 げ、豆腐、白みそ	わかめ、★牛 乳	米、麦、片栗粉、砂 糖	ごま、油	にんじん、ピー マン、さやいん げん	たまねぎ、しょうが、とうがん、 もも缶、パイン缶、ごぼう、だい こん、ねぎ	水、酒、しょうゆ、米酢、本み りん、一味とうがらし、だし 用かつおぶし、食塩	小麦・大豆・豚 肉・もも・ごま
13水	ごはん	牛乳	八宝菜 いわしのカレー揚げ きゅうりのオイル漬 里芋のみそ汁	豚肉、えび、白み そ	かたくちいわ し、★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、きゅうり	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、カレー粉、薄口 しょうゆ、米酢、だし用煮干	小麦・えび・大 豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチン・ごま
14木	くろパン バター	は っ こ う 乳	チキンフリカッセ ラタトゥイユ 大豆の揚げ煮 マセドアンスープ	鶏肉、ボンレスハ ム、大豆、ベーコ ン	★スキムミルク、 ★生ク リーム、★ はっこう乳	★黒パン、小麦 粉、砂糖、片栗粉、 じゃがいも	★バター、 オリーブ 油、油、ごま	にんじん	たまねぎ、にんにく、マッシュ ルーム、しめじ、エリンギ、レモ ン、グリーンピース、ズッキーニ、 なす、黄ピーマン	食塩、黒こしょう、ワイン(白)、 水、ガラスープ、トマトピューレ、 ペーリーフ、コンソメ、白こしょ う、しょうゆ、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・ゼラ チン・ごま
15金	ごはん	牛乳	白身魚の和風ドレッシングがけ 豚キムチ炒め いもコーンサラダ キャベツのみそ汁	たら、豚肉、高野 どうふ、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂 糖、さつまいも	油、ごま油	にんじん、にら	たまねぎ、はくさい、白菜キム チ、きゅうり、ホールコーン、え のきたけ、キャベツ	水、食塩、白こしょう、ワイン (白)、米酢、しょうゆ、から し、七味とうがらし、酒、だし 用煮干	小麦・大豆・豚 肉・ごま
19火	ターメリックライス	牛乳	夏野菜のひき肉カレー 大根のごま酢和え じゃがいもの和風揚げ 冷凍みかん	豚肉	あおのり、★ 牛乳	米、麦、小麦粉、砂 糖、じゃがいも	★バター、 油、ごま	トマト、かぼ ちや、さやいん げん、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ズッキーニ、なす、だいこん、 きゅうり、ホールコーン、冷凍 みかん	水、ターメリック、食塩、ワイン (赤)、トマトケチャッ プ、しょうゆ、コンソメ、カ レー粉、薄口しょうゆ、米酢	小麦・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・ゼラ チン・ごま
20水	ひじきごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ 茎わかめのきんぴら ブロッコリーのレモン酢和え たけのこと春雨のスープ	油揚げ、鶏肉、豚 肉	ひじき、茎わ かめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉、つき こんにゃく、はる さめ	油、ごま、ご ま油	にんじん、ブ ロッコリー	しょうが、にんにく、ごぼう、 ホールコーン、レモン、たけの こ、ねぎ	水、酒、しょうゆ、だし用かつお ぶし、本みりん、食塩、ガラスー プ、白こしょう、一味とうがらし、 米酢、薄口しょうゆ、コンソメ	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ゼラチ ン・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……14(木)米・麦、豆乳

## お知らせ

### 1年生保護者の皆様へ 給食費引落しの開始について

令和4年9月分の給食費から、口座引落しが始まります。「預金口座振替依頼書」で申し出た口座に、給食費をご準備いただくようお願いいたします。

なお、引落日の5日後(土・日曜・祝日を除く)に、給食予約システムに手数料110円を差し引いた5,940円がチャージされます。

**引落日金額 (毎月定額) 6,050円**

**9月分引落日 (毎月6日※) 7月6日(水)**

※土・日曜、祝日の場合は翌平日

### 2・3年生保護者の皆様へ 6月の給食費引落しについて

8月は給食を実施しないため、6月の給食費引落しはありません。

## 夏場に起きやすい食中毒に注意!

夏場は高温多湿となり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。

特に細菌性の食中毒が多く、食品中で菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防するには手洗いが基本です!

食事や調理の前、動物に触れた後などには石けんでしっかり手を洗いましょう。また調理をする際は、食品を十分に加熱し、生食しないなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。



食中毒  
予防の  
キホン



### サルモネラ

主な原因食品は、肉・魚・卵で、乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。加熱の不十分な卵やレバーなどは特に注意して取り扱しましょう。

### カンピロバクター

肉(特に鶏肉)や飲料水、生野菜などが原因となることが多いですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

### ヒスタミン

主に、まぐろ・かつお・さば・さんま・いわし・あじなどの魚介類やその加工品が原因です。熱に強く調理中に分解されないため、生成させないことが重要です。魚を購入したら常温に放置せず、すぐに冷蔵保管しましょう。また鮮度が低下した恐れのある魚は食べないようにしましょう。

### 腸管出血性大腸菌

O157やO111などの種類がありますが、食品を十分に加熱(75℃1分以上)することで防ぐことができます。症状が重いと死に至ることもあるので、特に注意しましょう。

## 《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