

令和4年10月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

<p>【10月分給食のお申込み】</p> <p>9月20日(火)まで</p> <p>※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。</p> <p>【11月分給食費の引落日】</p> <p>9月6日(火)</p>	<p>◆今月の栄養価◆</p> <p>エネルギー 792kcal たんぱく質 34.6g 脂質 26.0g 炭水化物 110.8g カルシウム 370mg 食塩相当量 3.3g</p>	<p>* マークがついている日は、食物アレルギー対応食がある日です。</p> <p>その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。</p> <p>* 学校行事等により給食がない日は予約ができません。</p> <p>給食の実施日については、学校からの予定等をご確認ください。</p> <p>* 使用食品等の都合により、献立を変更することがあります。</p>	<p>10月31日の給食は…</p> <p>ハロウィンのこの日は、かぼちゃのポターージュを提供します！</p> <p>かぼちゃだけでなく、白いんげん豆のペーストも入れることで、口当たりがなめらかになり、豆製品も一緒にとることができすよ。</p>
--	---	--	---

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<p>ごはん</p> <p>豆とひき肉のインド風煮</p> <p>ひじきとツナの炒め物</p> <p>大学いも</p> <p>ほうれん草とえのきのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>5種類の雑穀が入っています。</p> <p>五穀ごはん</p> <p>さわらの和風ドレッシングかけ</p> <p>和風チャブチエ</p> <p>ブロッコリーのレモン酢和え</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>牛乳</p> <p>いつもと一味違うみそ味です！</p>	<p>ごはん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>鶏肉と高野豆腐の揚げ煮</p> <p>わかめのサラダ</p> <p>卵スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>チキンライス</p> <p>かじきのハーブ焼き</p> <p>ゆで野菜のドレッシング和え</p> <p>きのこマカロニのソテー</p> <p>マセドアンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>親子煮</p> <p>大根サラダ</p> <p>揚げボールのてり煮</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳</p>
<p>I栄養 800 kcal たんぱく質 31.2 g</p> <p>脂質 21.0 g 加糖 344 mg</p>	<p>I栄養 806 kcal たんぱく質 34.3 g</p> <p>脂質 29.3 g 加糖 325 mg</p>	<p>I栄養 804 kcal たんぱく質 38.8 g</p> <p>脂質 22.5 g 加糖 339 mg</p>	<p>I栄養 746 kcal たんぱく質 36.1 g</p> <p>脂質 26.2 g 加糖 284 mg</p>	<p>I栄養 768 kcal たんぱく質 30.5 g</p> <p>脂質 24.6 g 加糖 335 mg</p>
10日	11日	12日	13日	14日
<p>スポーツの日</p>	<p>ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>もやしと油揚げのナムル</p> <p>さつまいもの甘煮</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>生揚げの肉味噌あんかけ</p> <p>わかめの中華サラダ</p> <p>えびといかのチリソース</p> <p>チンゲン菜のスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>米粉ロールパン</p> <p>鶏肉ときのこのクリーム煮</p> <p>キャベツの彩りソテー</p> <p>菊花みかん</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>牛乳</p> <p>切り口が菊の花のように見えますよ！</p>	<p>秋の炊きこみごはん</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>和風パンネ</p> <p>華風和え</p> <p>里芋のみそ汁</p> <p>牛乳</p>
	<p>I栄養 818 kcal たんぱく質 35.7 g</p> <p>脂質 24.0 g 加糖 336 mg</p>	<p>I栄養 808 kcal たんぱく質 36.7 g</p> <p>脂質 28.1 g 加糖 517 mg</p>	<p>I栄養 774 kcal たんぱく質 33.0 g</p> <p>脂質 30.8 g 加糖 362 mg</p>	<p>I栄養 765 kcal たんぱく質 36.3 g</p> <p>脂質 26.4 g 加糖 323 mg</p>
17日	18日	19日	20日	21日
<p>ハヤシライス</p> <p>たらのスパイス揚げ</p> <p>ウインナーと野菜のコンソメ煮</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>切干し大根のサラダ</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>生揚げと大根の煮物</p> <p>きゅうりとささみの和え物</p> <p>たけのこ春雨のスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>コーンライス</p> <p>ボルシチ風</p> <p>マカロニサラダ(マヨネーズ付)</p> <p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>かぶのスープ</p> <p>牛乳</p> <p>別添のマヨネーズと和えて食べてね！</p>	<p>ごはん</p> <p>豆腐ハンバーグ和風きのこソース</p> <p>五目きんぴら</p> <p>カニかまサラダ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p>
<p>I栄養 844 kcal たんぱく質 33.3 g</p> <p>脂質 27.5 g 加糖 288 mg</p>	<p>I栄養 816 kcal たんぱく質 31.9 g</p> <p>脂質 27.2 g 加糖 355 mg</p>	<p>I栄養 743 kcal たんぱく質 39.4 g</p> <p>脂質 19.8 g 加糖 378 mg</p>	<p>I栄養 832 kcal たんぱく質 32.1 g</p> <p>脂質 27.5 g 加糖 339 mg</p>	<p>I栄養 748 kcal たんぱく質 34.0 g</p> <p>脂質 19.7 g 加糖 325 mg</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>ジャンバラヤ</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>マーミナー=沖縄の方言で「もやし」です。</p> <p>ごはん</p> <p>かつおの揚げ煮</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>大豆とひじきの煮物</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>旬のさつまいもです。</p>	<p>ごはん</p> <p>すき焼き煮</p> <p>キャベツのごま酢和え</p> <p>揚げしゅうまい</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>魚をパンにはさんでもおいしいですよ！</p> <p>サンドパン</p> <p>まだいのトマトソースかけ</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>野菜ソテー</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>生揚げの五目炒め煮</p> <p>いかの七味焼き</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>大根のスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>I栄養 785 kcal たんぱく質 34.5 g</p> <p>脂質 31.7 g 加糖 304 mg</p>	<p>I栄養 764 kcal たんぱく質 39.3 g</p> <p>脂質 21.4 g 加糖 317 mg</p>	<p>I栄養 775 kcal たんぱく質 31.8 g</p> <p>脂質 24.0 g 加糖 404 mg</p>	<p>I栄養 864 kcal たんぱく質 37.6 g</p> <p>脂質 39.2 g 加糖 353 mg</p>	<p>I栄養 764 kcal たんぱく質 37.1 g</p> <p>脂質 23.8 g 加糖 397 mg</p>

<p>31日</p> <p>キャロットライス</p> <p>鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>ガーリックバターポテト</p> <p>生姜ドレッシングサラダ</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p> <p>ジョア プレーン</p>	<p>I栄養 821 kcal たんぱく質 29.2 g</p> <p>脂質 24.8 g 加糖 772 mg</p>
--	---

秋の味覚を味わおう！

夏が終わり、気温の低い秋がやってくると、わたし達は体温を維持するために、より多くのエネルギーを必要とします。

「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、旬の食材をたくさん食べてしっかりエネルギーを補給しましょう！

今月の給食にも登場するので、ぜひ味わって食べてください！

きのこ類

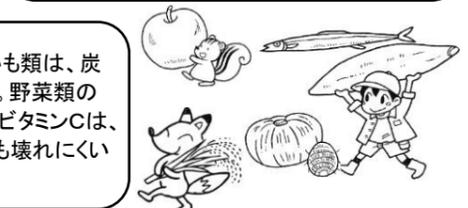
しいたけ、しめじ、えのき、エリンギなど、たくさんの種類があるきのこの仲間。低エネルギーですが、ビタミンやミネラル、旨味成分を豊富に含んでいます。

根菜類

にんじん、ごぼう、れんこんなど、根っこを食べる野菜の仲間も秋に旬を迎えます。食物繊維が豊富に含まれ、お腹の中の掃除をしてくれます。

いも類

さつまいも、さといも、じゃがいもなどのいも類は、炭水化物を多く含み、ビタミンCも豊富です。野菜類のビタミンCは熱に弱いに対し、いも類のビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいです。



食物アレルギー対応献立 卵・乳を使用していません (予約注文には食物アレルギー対応申請が必要です)。

5日	17日	27日	31日
卵スープ	卵抜き(鶏肉と小松菜のスープ)	サンドパン	キャロットライス
6日	20日	コーンチャウダー	バター抜き
チキンライス	バター抜き	スキムミルク・バター・生クリーム抜き	かぼちゃのポターージュ
7日	マカロニサラダ	牛乳・スキムミルク・バター・生クリーム→豆乳	バター抜き(ガーリックポテト)
親子煮	卵抜き(鶏肉とじゃがいもの煮物)	マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	
11日	21日	豆腐ハンバーグ和風きのこソース	卵抜き
チキンカツ	卵抜き		
13日	24日	米粉ロールパン	ごはんに変更
鶏肉ときのこのクリーム煮	バター・スキムミルク・生クリーム抜き(鶏肉ときのこのスープ煮)	タンドリーチキン	ヨーグルト抜き
		ジャーマンポテト	バター抜き

鎌倉市中学校給食予約等管理システム

URL: <https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

予約方法や予約内容の確認、ID・パスワードについてのお問い合わせ先

鎌倉市中学校給食コールセンター(株式会社フューチャーイン)

☎ 052-732-8948 (受付時間: 平日9:00~17:00)

✉ kamakura-lunch-info@futureinn.co.jp

献立や給食の内容についてのお問い合わせ先

鎌倉市教育委員会 教育文化財部学務課給食担当

☎ 0467-61-3804 (直通) (受付時間: 平日8:30~17:00)

※予約の際は給食費の残額を確認してください。また、予約後は予約もれがないかをご確認ください。

予約システムはこちらから