

令和4年10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		
3月	ごはん	牛乳	豆とひき肉のインド風煮 ひじきとツナの炒め物 大学いも ほうれん草とえのきのスープ	豚肉、きんとき 豆、ツナ、鶏肉	ひじき、★牛乳	米、麦、小麦粉、さつまいも、砂糖	油、ごま油、黒ごま	にんじん、ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、りょくとうもやし、えのきたけ	水、ワイン(赤)、トマトピューレ、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、チリパウダー、酒、しょうゆ、本みりん、米酢、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
4火	五穀ごはん	牛乳	さわらの和風ドレッシングがけ 和風チャプチェ ブロッコリーのレモン酢和え みそけんちん汁	さわら、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ	★牛乳	米、雑穀(五穀)、片栗粉、砂糖、はるさめ、つきこんにやく、里芋	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、キャベツ、レモン、ごぼう、だいこん、ねぎ	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、薄口しょうゆ、だし用かつおぶし	小麦・大豆・豚肉・ごま
5水	ごはん	牛乳	ホイコーロー 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 わかめのサラダ 卵スープ	豚肉、みそ、高野豆腐、鶏肉、★卵	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、上新粉	油、ごま油	にんじん、ピーマン、こまつな	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、本みりん、七味とうがらし、米酢、食塩、からし、だし用鳥ガラ、白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
6木	チキンライス	牛乳	かじきのハーブ焼き ゆで野菜のドレッシング和え きのこマカロニのソテー マセドアンスープ	鶏肉、めかじき、豚肉、ウィンナー	★牛乳	米、麦、砂糖、パン粉、マカロニ、じゃがいも	油、★バター、オリーブ油、ごま	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、しめじ、エリンギ	水、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう、トマトピューレ、ワイン(白)、パセリ(粉)、パセリ(乾)、米酢、薄口しょうゆ、からし、七味とうがらし、しょうゆ、だし用鳥ガラ、ペーリーフ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
7金	ごはん	牛乳	親子煮 大根サラダ 揚げポールのてり煮 キャベツのみそ汁	鶏肉、高野豆腐、★卵、揚げポール、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、からし、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
11火	ごはん	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ もやしと油揚げのナムル さつまいもの甘煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉、★卵、油揚げ、高野豆腐、白みそ	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、さつまいも	油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、エリンギ	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、だし用かつおぶし、米酢、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・ごま
12水	ごはん	牛乳	生揚げの肉味噌あんかけ わかめの中華サラダ えびといかのチリソース チンゲン菜のスープ	生揚げ、豚肉、みそ、えび、いか	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま油、ごま	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、ホールコーン	水、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし、酒、食塩、米酢、からし、トウバンジャン、トマトケチャップ	小麦・いか・えび・大豆・豚肉・ごま
13木	米粉ロールパン	牛乳	鶏肉とときのこのクリーム煮 キャベツの彩りソテー 菊花みかん ミネストローネスープ	鶏肉、ベーコン	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★米粉ロールパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、★バター	にんじん、ほうれんそう、トマト	たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、みかん、にんにく、セロリー、はくさい	水、ガラスープ、食塩、白こしょう、コンソメ、トマトピューレ	小麦・乳・鶏肉・豚肉・セラチン
14金	秋の炊きこみごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 和風ペンネ 華風和え 里芋のみそ汁	油揚げ、ぶり、豚肉、かつおぶし、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、小麦粉、片栗粉、ペンネ、里芋	栗、油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、こまつな	しめじ、えだまめ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	水、酒、しょうゆ、食塩、だし用かつおぶし、本みりん、白こしょう、薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
17月	ハヤシライス	牛乳	たらのスパイス揚げ ウィンナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ杏仁	たら、ウィンナー、豚肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、上新粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、★バター	にんじん	たまねぎ、キャベツ、もも缶、にんにく、しょうが、マッシュルーム	水、食塩、酒、ミックス香辛料、コンソメ、ワイン(白)、白こしょう、パセリ(乾)、豆乳ゼリー、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・セラチン
18火	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 切干し大根のサラダ 小松菜のみそ汁	豚肉、高野豆腐、竹輪、油揚げ、白みそ	あおのり、★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、じゃがいも、小麦粉	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、切干大根、きゅうり、ホールコーン	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉、薄口しょうゆ、米酢、からし、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
19水	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 生揚げと大根の煮物 きゅうりとささみの和え物 たけのこ春雨のスープ	さば、みそ、生揚げ、豚肉、鶏肉	短冊昆布、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、はるさめ	ごま、油	にんじん	だいこん、きゅうり、りょくとうもやし、たけのこ、ねぎ	水、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、だし用鳥ガラ、コンソメ、白こしょう	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
20木	コーンライス	牛乳	ボルシチ風 マカロニサラダ(マヨネーズ付) 大豆と小魚の揚げ煮 かぶのスープ	豚肉、ボンレスハム、大豆、鶏肉	★生クリーム、かえり煮干、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、マカロニ、片栗粉	オリーブ油、油、★マヨネーズ、ごま	にんじん、トマト	ホールコーン、にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ	水、コンソメ、食塩、トマトケチャップ、トマトピューレ、白こしょう、米酢、しょうゆ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
21金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風きのこソース 五目きんぴら カニかまサラダ じゃがいものみそ汁	豚肉、豆腐、★卵、鶏肉、かに風味かまぼこ、白みそ	ひじき、★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、つきこんにやく、じゃがいも	油、ごま、ごま油	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり	水、ナツメグ(粉)、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、酒、米酢、からし、だし用煮干	小麦・卵・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
24月	ジャンバラヤ	牛乳	タンダリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト コールスローサラダ わかめスープ	ウィンナー、鶏肉、ベーコン	★ヨーグルト、わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも	油、★バター	ブロッコリー、にんじん	にんにく、セロリー、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、ねぎ	水、酒、パプリカ(粉)、食塩、ワイン(白)、白こしょう、トマトケチャップ、チリパウダー、黒こしょう、しょうゆ、カレー粉、パセリ(乾)、米酢、からし、コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
25火	ごはん	牛乳	かつおの揚げ煮 マーミナーチャンプルー 大豆とひじきの煮物 白菜のみそ汁	かつお、豚肉、かつおぶし、高野豆腐、大豆、白みそ	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、つきこんにやく	油、ごま、ごま油	にんじん、にら	しょうが、たまねぎ、りょくとうもやし、はくさい、ねぎ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
26水	ごはん	牛乳	すき焼き煮 キャベツのごま酢和え 揚げしゅうまい さつまいものみそ汁	豚肉、焼き豆腐、しゅうまい、みそ	★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、片栗粉、焼きふ、さつまいも	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、レモン、しめじ	水、酒、本みりん、食塩、しょうゆ、米酢、薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
27木	サンドパン	牛乳	まだいのトマトソースがけ スパゲティサラダ 野菜ソテー コーンチャウダー	まだい、ボンレスハム、鶏肉	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★サンドパン、片栗粉、小麦粉、砂糖、スパゲッティ	油、ごま油、★バター	にんじん、ほうれんそう	きゅうり、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、ホールコーン	食塩、白こしょう、酒、トマトケチャップ、しょうゆ、米酢、水、薄口しょうゆ、からし、コンソメ、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
28金	ごはん	牛乳	生揚げの五目炒め煮 いかの七味焼き きゅうりとわかめの酢の物 大根のスープ	豚肉、八丁みそ、生揚げ、いか	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、だいこん	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、コンソメ、本みりん、食塩、七味とうがらし、米酢、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、白こしょう	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
31月	キャロットライス	ブレイリアン	鶏肉のレモンソースがけ ガーリックバターポテト 生姜ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏肉、白いんげん豆	★調理用牛乳、★スキム乳、★生クリーム、★はっこう乳	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃがいも、小麦粉	油、★バター	にんじん、さやいんげん、こまつな、かぼちゃ	レモン、にんにく、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが	水、コンソメ、食塩、白こしょう、しょうゆ、酒、本みりん、米酢、薄口しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・セラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 …13(木)米・麦、20(木)卵なしマヨネーズ、27(木)米・麦、31(月)豆乳

《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・セラチン・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