

令和5年2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水	ごはん	牛乳	鶏肉のスパイシーから揚げ 洋風きんぴらごぼう ひじきのサラダ かぶのスープ	鶏肉、ベーコン、 豚肉	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖	油、オリーブ 油、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、ホール コーン、たまねぎ、かぶ	水、しょうゆ、トマトケチャップ、酒、中 濃ソース、トウバンジャン、一味とうが らし、食塩、本みりん、コンソメ、黒こ しょう、米酢、薄口しょうゆ、からし、だ し用烏ガラ、ペーリーフ、白こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・ゼラチン・ご ま
2木	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ フルーツ杏仁 ほうれん草ときくらげのスープ	豚肉、いか、鶏肉	★牛乳	米、麦、はるさめ、 片栗粉、小麦粉、 上新粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、に ら、ほうれんそ う	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが、もも缶、きくらげ	水、酒、オイスターソース、トウバ ンジャン、しょうゆ、食塩、白こ しょう、本みりん、豆乳ゼリー、だ し用かつおぶし	小麦・いか・大 豆・鶏肉・豚肉・ もも・ごま
3金	こぎつねずし	牛乳	白身魚の竜田揚げ 大根のごま酢和え きなこ豆 じゃがいものみそ汁	油揚げ、メルルー サ、炒り大豆、き な粉、白みそ	★牛乳	米、砂糖、片栗粉、 じゃがいも	油、ごま	にんじん、こま つな	しょうが、だいこん、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、だし用煮干	小麦・大豆・ごま
6月	カツカレー 福神漬	ル ー ベ リ ー	ゆで野菜のドレッシング和え さつまいもの甘煮	豚肉、★卵	★はっこう乳	米、麦、小麦粉、パ ン粉、砂糖、さつ まいも	油、ごま、★ バター	にんじん	福神漬、キャベツ、りよくとう もやし、きゅうり、たまねぎ、に んにく、しょうが	水、食塩、白こしょう、米酢、薄口しょう ゆ、からし、七味とうがらし、本みりん、 しょうゆ、カレー粉、ワイン(赤)、トマ トケチャップ、中濃ソース、ウスターソ ース、コンソメ	小麦・卵・乳・大 豆・鶏肉・豚肉・ りんご・ゼラチ ン・ごま
7火	ごはん	牛乳	さばの甘辛焼き ポイルキャベツ 生揚げのケチャップ煮 白菜のサラダ 淡雪汁	さば、豚肉、生揚 げ	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉	油、ごま油	にんじん、ピー マン	りんご、しょうが、にんにく、た まねぎ、キャベツ、はくさい、 きゅうり、だいこん、えのきた け、ねぎ	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン 、トマトケチャップ、トマト ペースト、コンソメ、食塩、米酢、 だし用かつおぶし、薄口しょうゆ	小麦・さば・大 豆・鶏肉・豚肉・ りんご・ゼラチ ン・ごま
8水	ごはん	牛乳	筑前煮 華風和え 高野豆腐のから揚げ 大根のみそ汁	鶏肉、揚げポー ル、高野豆腐、 白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、こんにゃ く、砂糖、里芋、片 栗粉	油、ごま油、 ごま	にんじん、さや いんげん、こま つな	ごぼう、キャベツ、ホールコー ン、しょうが、にんにく、たま ねぎ、だいこん	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、 酒、コンソメ、だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・ゼラチン・ご ま
9木	くろパン マーレードジャム	牛乳	鮭のきのこバターソースがけ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ ABCスープ	さけ、ベーコン	★牛乳	★黒パン、片栗粉、 小麦粉、じゃがい も、砂糖、アルファ ベットマカロニ	油、★バ ター	ブロッコリー、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 レモン、ホールコーン、キャベ ツ、マーレードジャム	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、黒 こしょう、パセリ(乾)、米酢、か らし、水、だし用烏ガラ、ペーリー フ、コンソメ、白こしょう	小麦・乳・さけ・ 大豆・鶏肉・豚 肉・ゼラチン
10金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグトマトソース 和風ペンネ カニかまサラダ コーンスープ	豚肉、豆腐、★卵、 かつおぶし、かに 風味かまぼこ	ひじき、★ス キムミルク、 ★生クリー ム、★牛乳	米、麦、パン粉、砂 糖、片栗粉、ペン ネ、小麦粉	油、★バ ター	にんじん、ピー マン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 クリームコーン、ホールコーン	水、ナツメグ(粉)、食塩、白こ しょう、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	小麦・卵・乳・か に・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご・セ ラチン
13月	ごはん	牛乳	さわらのゆず味噌がけ 塩肉じゃが 生姜ドレッシングサラダ かきたま汁	さわら、白みそ、 豚肉、焼き竹輪、 ★卵	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、じゃがいも	油	にんじん、さや いんげん、こま つな、ほうれん そう	ゆず、たまねぎ、キャベツ、りよ くとうもやし、しょうが、ねぎ	水、食塩、白こしょう、酒、本みり ん、しょうゆ、米酢、薄口しょう ゆ、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・ 豚肉
14火	揚げパン	牛乳	ポトフ風煮 ミートペンネ ポパイサラダ	鶏肉、ウイン ナー、豚肉、ボン レスハム	★牛乳	★コッペパン、砂 糖、じゃがいも、 ペンネ	油	にんじん、ブ ロccoli、ほ うれんそう	たまねぎ、だいこん、エリンギ、 にんにく、りよくとうもやし	シナモン、水、ペーリーフ、ガラ スープ、コンソメ、食塩、白こし ょう、ワイン(赤)、トマトケ チャップ、トマトピューレ、バジ ル(粉)、米酢、しょうゆ	小麦・乳・大豆・ 鶏肉・豚肉・セラ チン
15水	ごはん	牛乳	チーズコロッケ コールスローサラダ 切干し大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁	豚肉、白いんげん 豆、★卵、白みそ	★シュレッド チーズ、★牛 乳	米、麦、じゃがい も、小麦粉、パン 粉、砂糖	油	にんじん、こま つな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、切干大根、しめ じ、ねぎ	水、コンソメ、食塩、白こしょう、 中濃ソース、米酢、からし、酒、カ レー粉、しょうゆ、米酢、トマトケ チャップ、だし用煮干	小麦・卵・乳・大 豆・鶏肉・豚肉・ りんご・ゼラチ ン
16木	ごはん	牛乳	生揚げの五目炒め煮 ごまのり和え 鶏ささみのレモン煮 わかめスープ	豚肉、八丁みそ、 生揚げ、鶏肉	きざみのり、 わかめ、★牛 乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉	油、ごま	にんじん、チン ゲンサイ、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、 ねぎ、りよくとうもやし、レモ ン、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、薄口しょうゆ、米 酢、食塩、白こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラチ ン・ごま
17金	チャーハン	牛乳	たらのごま揚げ 和風チャブチェ オレンジ トックスープ	豚肉、★卵、たら、 鶏肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖、はる さめ、トック(韓 国もち)	油、黒ごま、 ごま、ごま 油	にんじん、ピー マン、チンゲン サイ	しょうが、ねぎ、グリーンピース、 にんにく、たまねぎ、キャベツ、 オレンジ、だいこん	水、食塩、コンソメ、白こしょう、 しょうゆ、酒、だし用烏ガラ	小麦・卵・オレンジ ・大豆・鶏肉・ 豚肉・ゼラチン ・ごま
20月	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 大根サラダ 揚げしゅうまい もやしのみそ汁	豚肉、高野どう ふ、しゅうまい、 油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、しらたき、 砂糖、じゃがいも	油	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、だいこん、きゅうり、 ホールコーン、りよくとうもや し、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、だし用煮干	小麦・大豆・豚 肉・ごま
21火	ピビンパ丼	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 切干し大根のはりはり漬け 五目スープ	豚肉、みそ、竹輪	あおのり、細 切昆布、★牛 乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉	油、ごま油、 ごま	にんじん、こま つな	にんにく、しょうが、ねぎ、りよ くとうもやし、切干大根、たま ねぎ、えのきたけ、たけのこ	水、しょうゆ、コチュジャン、本み りん、食塩、米酢、薄口しょうゆ、 コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラチ ン・ごま
22水	ごはん	牛乳	白身魚の和風ドレッシングがけ キャベツのごま和え 五目豆 里芋のみそ汁	メルルーサ、鶏 肉、大豆、白みそ	短冊昆布、わ かめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂 糖、こんにゃく、 里芋	油、練りご ま、ごま	こまつな、にん じん	たまねぎ、キャベツ、りよくと うもやし、ごぼう	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、だし用かつおぶ し、酒、本みりん、だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・ごま
24金	コーンライス	牛乳	鶏肉のプロヴァンサルソースがけ ポテトサラダ ブロッコリーとえびのソテー 白菜とベーコンのスープ	鶏肉、ボンレスハ ム、えび、ベーコ ン、豚肉	★牛乳	米、麦、砂糖、じゃ がいも、片栗粉	オリーブ 油、油	トマト、にんじ ん、ブロッコ リー	ホールコーン、しょうが、にん にく、たまねぎ、きゅうり、はく さい	水、コンソメ、食塩、ワイン(白)、本み りん、しょうゆ、トマトケチャップ、白 こしょう、バジル(粉)、パセリ(乾)、米 酢、からし、酒、黒こしょう	小麦・えび・大 豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチン
27月	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 わかめのサラダ 小魚のいり煮 豆腐のみそ汁	鶏肉、おからパウ ダー、豆腐、白み そ	わかめ、かえ り煮干、★牛 乳	米、麦、じゃがい も、砂糖、片栗粉、 上新粉	油、ごま油、 ごま	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、たけのこ、しょうが、 キャベツ、ホールコーン、ねぎ	水、だし用かつおぶし、本みりん、 しょうゆ、食塩、米酢、からし、酒、 だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・ごま
28火	いりこ菜めし	牛乳	銀鮭の照り焼き さつまいもと昆布の煮物 デコポン キャベツのみそ汁	さけ、竹輪、油揚 げ、白みそ	ちりめんじゃ こ、角昆布、★ 牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、さつまいも		大根菜	キャベツ、しらぬひ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、 だし用煮干	小麦・オレンジ・ さけ・大豆

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 9(木)米・麦、14(火)米・麦

冬もしっかり牛乳を飲もう！！

牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、それだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」の五大栄養素がバランスよく含まれています。「牛乳を飲むと背が伸びる」といわれるのも、成長に必要な栄養素がバランスよく含まれているからです。「寒いから・・・」「メニューに合わないから・・・」などの理由で残しがちですが、牛乳を含めた給食を残さず食べて、しっかり栄養を吸収しましょう！



お知らせ

■ ID・パスワードをお忘れの方へ

▶メールアドレスを登録している方

予約システムのログイン画面で「パスワード照会」をクリックし、メールアドレスを入力してください。ご登録のメールアドレスに利用者IDとパスワードが記載されたメールが届きます。

▶メールアドレスを登録していない方

中学校の給食受入室で「各種書類発行依頼書」を受け取り、必要事項を記入して給食受入室のポストに投函してください。約5日後、学校を通じて「認証情報通知書」をお届けします。

3年生の保護者の方へ
受験などで給食を
キャンセルする際に必要です！

《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・シュー・ナッツ・アーモンド