

# 令和5年9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・乳製品	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	ビビンバ丼	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 甘酢漬け わかめスープ	豚肉、みそ、竹輪	あおのり、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、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、えのきたけ	水、しょうゆ、コチュジャン、本みりん、食塩、米酢、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
4月	ごはん	牛乳	鮭の香味焼き こふきいも揚げボールのてり煮 ブロッコリーとカニかまのソテー さつま汁	さけ、揚げボール、かに風味かまぼこ、鶏肉、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉	ごま油、ごま、油	ブロッコリー、にんじん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、だいこん	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう、パセリ(乾)、コンソメ、黒こしょう、だし用かつおぶし	小麦・かに・さけ・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
5火	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ 切干し大根の中華サラダ 小魚のいり煮 もずくスープ	豚肉、みそ、ボンレスハム、かに風味かまぼこ、豆腐	かえり煮干、もずく、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉	ごま油、ごま	にんじん	にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、切干大根、きゅうり、たまねぎ、しめじ	水、酒、七味とうがらし、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、薄口しょうゆ、からし、コンソメ、白こしょう	小麦・かに・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
6水	カレー南蛮	牛乳	たらのらっきょうあんかけ 野菜とツナの炒め物 梨	たら、ツナ、豚肉	★牛乳	ゆでめん、片栗粉、上新粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな、ほうれんそう	らっきょう(甘酢漬)、キャベツ、りょくとうもやし、なし、ねぎ	食塩、白こしょう、酒、水、米酢、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし、カレー粉、一味とうがらし	小麦・大豆・豚肉・ごま
7木	枝豆ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 辛子とえ なすのみそ汁	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ	★牛乳	米、もち米、片栗粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	えだまめ、にんにく、ねぎ、レモン、しょうが、とうがん、りょくとうもやし、なす	水、酒、食塩、だし用こんぶ、白こしょう、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、米酢、からし、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8金	ごはん	牛乳	さばのごまケチャップソース 梅おかか和え 大豆とひじきの煮物 チンゲン菜のスープ	さば、かつおぶし、高野どうふ、大豆、豚肉	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、つきこんにゃく	油、ごま、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ねり梅、しめじ、ねぎ	水、食塩、酒、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし	小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ごま
11月	ごはん	牛乳	あじフライ ポイルキャベツ 豚肉と里芋の炒め煮 磯香和え 豚汁	あじ、★卵、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ	きざみのり、★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、つきこんにゃく、里芋、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん	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、コンソメ、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
12火	ゆかりごはん	牛乳	韓国風肉じゃが ひじきのサラダ とり天 小松菜のみそ汁	豚肉、鶏肉、高野どうふ、白みそ	ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、しらたき、じゃがいも、★天ぷら粉	油、ごま、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、ねぎ、たまねぎ、白菜、キムチ、キャベツ、ホールコーン、しょうが	水、ゆかり、トウバンジャン、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、薄口しょうゆ、からし、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
13水	カレーピラフ	牛乳	鶏肉の照り焼き じゃがいもとコーンのソテー ゆで野菜のドレッシング和え ABCスープ	豚肉、鶏肉、ウインナー、ベーコン	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、じゃがいも、アルファベットマカロニ	油、★バター、ごま	にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、ホールコーン、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ	水、酒、カレー粉、食塩、コンソメ、ウスターソース、トマトケチャップ、ガラムマサラ、しょうゆ、本みりん、白こしょう、米酢、薄口しょうゆ、からし、七味とうがらし、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
14木	ソフトフランスパン りんごジャム	牛乳	たらの豆乳クリームソースがけ ラタトゥイユ さつまいものレモン煮 キャベツのスープ	たら、ベーコン、豆乳、ボンレスハム、豚肉	★牛乳	★ソフトフランスパン、小麦粉、砂糖、さつまいも	油、オリーブ油	にんじん、ほうれんそう	りんごジャム、たまねぎ、マッシュルーム、ズッキーニ、なす、にんにく、黄ピーマン、レモン、キャベツ	食塩、白こしょう、ワイン(白)、コンソメ、トマトピューレ、ペーリーフ、水	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
15金	ごはん	牛乳	高野豆腐と野菜の揚げ煮 中華風春雨サラダ ツナの和風ペンネ 中華コンソメスープ	高野どうふ、鶏肉、ボンレスハム、ツナ、かつおぶし、豚肉、★卵	★はっこう乳	米、麦、片栗粉、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ペンネ	油、ごま油、ごま、オリーブ油	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	たまねぎ、きゅうり、にんにく、キャベツ、クリームコーン	水、だし用かつおぶし、しょうゆ、酒、本みりん、米酢、からし、食塩、コンソメ、白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
19火	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 大根サラダ のりの佃煮 夏野菜のみそ汁	鶏肉、おからパウダー、油揚げ、みそ	きざみのり、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉、上新粉	油	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ	たまねぎ、たけのこ、しょうが、だいこん、きゅうり、ホールコーン、なす、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、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉
20水	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ 油揚げの和風サラダ 湘南ゴールドゼリー マセドアンスープ	豚肉、油揚げ、ウインナー	★生クリーム、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、★バター、ごま油	にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	水、ワイン(赤)、ガラスープ、トマトピューレ、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、食塩、白こしょう、米酢、しょうゆ、湘南ゴールドゼリー、コンソメ、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
21木	ごはん	牛乳	白身魚のゆず味噌がけ 鶏肉とこんにゃくの七味煮 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁	さわら、白みそ、鶏肉、ボンレスハム、豆腐	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、こんにゃく	油、ごま油	にんじん、さやいんげん	ゆず、しょうが、ごぼう、きゅうり、たまねぎ	水、食塩、白こしょう、酒、本みりん、しょうゆ、七味とうがらし、薄口しょうゆ、米酢、からし、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
22金	ごはん	牛乳	ブルコギ わかめの中華サラダ 里芋の揚げ煮 卵スープ	豚肉、みそ、鶏肉、豆腐、★卵	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、里芋、片栗粉	油、ごま、ごま油、黒ごま	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、りょくとうもやし、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、ホールコーン	水、酒、食塩、トウバンジャン、しょうゆ、米酢、からし、本みりん、コンソメ、白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
25月	ドライカレー	牛乳	コールスローサラダ 高野豆腐のから揚げ 冷凍みかん	豚肉、高野どうふ	★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、片栗粉	油	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、冷凍みかん	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、米酢、からし、本みりん、酒	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
26火	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め パンパンジー風サラダ いかのかりん揚げ じゃがいものみそ汁	豚肉、鶏肉、白みそ、いか、油揚げ	★牛乳	米、麦、はるさめ、片栗粉、砂糖、小麦粉、上新粉、じゃがいも	油、ごま油、練りごま	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン、ねぎ	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、米酢、だし用煮干	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
27水	ごはん	牛乳	白身魚の野菜衣揚げ 麻婆なす 華風和え のっぺい汁	メルルーサ、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	★牛乳	米、麦、★天ぷら粉、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、だいこん	水、食塩、白こしょう、トウバンジャン、酒、ガラスープ、しょうゆ、薄口しょうゆ、だし用かつおぶし、だし用こんぶ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
28木	ロールパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め キャラメルポテト ズッキーニのスープ	豚肉、大豆、鶏肉、ベーコン	★牛乳	★ロールパン、砂糖、小麦粉、片栗粉、さつまいも	油、オリーブ油、★バター	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、セロリ、たまねぎ、ズッキーニ	一味とうがらし、ワイン(赤)、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう、チリパウダー、ワイン(白)、黒こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
29金	中華風混ぜごはん	牛乳	さばの竜田揚げ わかめのサラダ みたらし団子 豆腐と桜えびの生姜スープ	豚肉、さば、豆腐	わかめ、さくらえび、★牛乳	米、もち米、片栗粉、砂糖、白玉もち	ごま油、油	にんじん、にら	たけのこ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	水、酒、しょうゆ、食塩、オイスターソース、本みりん、米酢、からし、水、コンソメ	小麦・えび・さば・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日(火) 小麦粉 14日(木) 米・麦 27日(水) 小麦粉 28日(木) 米・麦

## 《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するか、各中学校にお申し出ください。

### ※特定原材料

消費者庁より、表示が義務付けられている8品目(※1)、及び表示が推奨されている20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・くるみ

(※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・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

## 9月29日は十五夜です

十五夜とは、旧暦の8月15日(現在の9月15日)前後に訪れる満月の日のことです。別名、中秋の名月とも呼ばれます。十五夜は、豊作を祝う行事でもあるため、団子や里芋などをお供えし、月に収穫を感謝します。

江戸時代の後期頃から、月見には月見団子をお供えするようになったそうです。また、十五夜は中国で行われていた行事が日本に伝えたものですが、日本では古来より、十三夜も満月より少し欠けた姿が風流で美しいとされ、この日も月を愛でる風習が生まれました。これは日本独自のものだそうです。そして十五夜には芋を、十三夜には豆をお供えしたことから、それぞれ「芋名月」と「豆名月」ともいいます。

今年の十五夜は9月29日です。給食でも行事食として、「みたらし団子」を提供します。日本ならではの行事を大切にしていきたいですね。

