鎌倉市中学校給食 令和8年12月 給食カレンダー

月	火	水	木	金

＊カレンダーマークについて＊

食物アレルギーに関する情報を表示しています※飲用乳は除く

…食物アレルギー対応食を提供する日です

小麦 卵 乳 いか えび オレンジ かに さけ 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン ごま

1



もち麦ごはん
金目鯛の竜田揚げ
ブロッコリー
ひじきポテト
切干し大根のサラダ
かきたま汁，牛乳

2



ごはん
ブルコギ
竹輪の石垣揚げ
華風和え
春雨スープ
牛乳

3



ごはん
かじきのバターソテー　レモン醤油
揚げボールと大根の煮物
わかめの中華サラダ
根菜のごまみそ汁
牛乳

4



ロールパン
豆とひき肉のインド風煮
ひじきとツナの炒め物
フルーツのヨーグルト和え
かぶのスープ
牛乳

7



ごはん
鮭の香味焼き
春雨のひき肉炒め
マカロニサラダ
吉野汁
牛乳

8



有機農業の日にちなんだ献立

ごはん（いすみっこ）
鶏肉のから揚げねぎソース
じゃこおひたし
さつまいもの甘煮
大根のみそ汁
牛乳

9



ごはん
八宝菜
大豆とさといもの揚げ煮
菊花みかん
豆腐と桜えびの生姜スープ
牛乳

10



コーンライス
チキンフリカッセ
茎わかめのきんぴら
ブロッコリーのサラダ
ＡＢＣスープ
牛乳

11



ごはん
肉じゃが
切干し大根の中華サラダ
ごぼうチップス
ほうれん草ときくらげのスープ
牛乳

14



こぎつねずし
めかじきの照り焼き
大根サラダ
卵の花の炒り煮
のっぺい汁
牛乳

15



ごはん
豚肉とキャベツのスタミナ炒め
とり天
辛子和え
きのこ汁
牛乳

16



ごはん
かに玉あんかけ
豚キムチ炒め
甘辛ポテト
豆腐スープ
牛乳

17



ソフトフランスパン・マーマレードジャム
フライドチキン
ジャーマンポテト
コールスローサラダ
メキシカンスープ
ジョア　ストロベリー

18



ごはん
筑前煮
ゆで野菜のドレッシング和え
照り焼き肉団子
青菜のみそ汁
牛乳

21



ごはん
生揚げの五目炒め煮
いかのから揚げ
生姜ドレッシングサラダ
冬野菜のみそ汁
牛乳

22



ごはん
白身魚のゆず味噌がけ
かぼちゃのそぼろあん
おかか和え
さつま汁
牛乳

23



キャロットライス
ポトフ風煮
ミートペンネ
レモンゼリー
野菜のカレースープ
牛乳

24



ごはん
チーズコロッケ
キャベツのごま和え
ブロッコリーとえびのソテー
春菊とひき肉のスープ
牛乳



12月**22日**は冬至！
かぼちゃで風邪予防

風邪に負けない体をつくろう!!



12月は空気が乾燥して、風邪やインフルエンザが流行りやすい季節です。
風邪に負けない体をつくるために、次の3つを意識しましょう！

① **食事**：毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう。
給食には冬が旬の野菜も たっぷり入っています。
② **睡眠**：夜ふかしをせず、早めに寝て体を休めよう。
③ **手洗い**：外から帰ったときや食事の前は、
石けんで指先や手首まで丁寧に洗おう。

毎日の小さな積み重ねが、元気な冬につながります♩♩

＊12月分給食の申込み＊

11月19日(木)午後１時まで

※7日前(土日祝除く)の午後１時まで変更が可能です

＊給食費について＊

◆口座引落し / コンビニ支払い

【12月分】**11月27日(金)**

食物アレルギー対応食

1 かきたま汁
(→ 卵抜き (竹輪のすまし汁))

3 かじきのバターソテーレモン醤油
(→ バター抜き （かじきのソテーレモン醤油)

4 ロールパン (→ ごはんに変更)
フルーツのヨーグルト和え (→ 桃缶)

10 チキンフリカッセ
(→ スキムミルク・生クリーム抜き)

15 とり天
(天ぷら粉 → 小麦粉)

16 かに玉あんかけ
(→ 肉団子のあんかけ)

17 ソフトフランスパン・マーマレードジャム (→ ごはんに変更)
フライドチキン (→ 卵・牛乳抜き)
ジャーマンポテト (→ バター抜き)

24 チーズコロッケ
(→ 卵・チーズ抜き (コロッケ))

給食予約システムはQRコードからアクセスできます

鎌倉市教育委員会