

令和6年4月 中学校給食献立表 使用食品一覧

日曜	主 食	飲 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		
12 金	ゆかりごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ 野菜とツナの炒め物 フルーツ和え 豆腐のみそ汁	鶏肉、ツナ、豆腐、 白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉	油	にんじん、こま つな	しょうが、にんにく、キャベツ、 りょくとうもやし、もも缶、パ イン缶、ねぎ	水、ゆかり、酒、ガラスー プ、食塩、白こしょう、しょ うゆ、本みりん、だし用煮 干	小麦・大豆・鶏 肉・もも
15 月	ごはん	牛乳	ソースとんかつ ポイルキャベツ 切干し大根のサラダ 揚げボールのだし煮 さつま汁	豚肉、★卵、ボン レスハム、揚げ ボール、鶏肉、油 揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、小麦粉、パ ン粉、砂糖	油	にんじん	キャベツ、切干大根、きゅうり、 ごぼう、だいこん、ねぎ	水、食塩、白こしょう、ウス ターソース、本みりん、中濃 ソース、薄口しょうゆ、米酢、 からし、だし用かつおぶし	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご
16 火	ごはん	牛乳	銀鯉の味噌マヨネーズがけ さつまいもと昆布の煮物 マカロニサラダ キャベツと豚肉のスープ	さけ、白みそ、竹 輪、豚肉	★チーズ、角 昆布、★牛乳	米、麦、さつまい も、砂糖、マカロ ニ	油、★マヨ ネーズ	にんじん	たまねぎ、きゅうり、ホール コーン、キャベツ	水、食塩、白こしょう、ワイ ン（白）、酒、本みりん、 しょうゆ、米酢、からし、コ ンソメ	小麦・卵・乳・ さけ・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
17 水	ごはん	牛乳	すき焼き煮 鶏ささみの磯辺揚げ 三色ナムル 玉ねぎのみそ汁	豚肉、焼き豆腐、 鶏肉、高野どう ふ、白みそ	あおのり、★ 牛乳	米、麦、しらたき、 砂糖、片栗粉、焼 きふ、小麦粉	油、ごま油、 ごま	にんじん、こま つな	たまねぎ、ねぎ、りょくとうも やし、きゅうり、えのきたけ	水、酒、本みりん、食塩、しょ うゆ、白こしょう、だし用煮 干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・ごま
18 木	くろパン	牛乳	スパニッシュオムレツ 和風ペンネ 花野菜サラダ コーンチャウダー	豚肉、★卵、かつ おぶし、鶏肉、 ベーコン	★スキミル ク、★生ク リーム、★牛 乳	★黒パン、じゃが いも、砂糖、片栗 粉、ペンネ、小麦 粉	油、オリー ブ油、★パ ター	にんじん、ピー マン、さやいん げん、ブロッコ リー	たまねぎ、にんにく、カリフラ ワー、ホールコーン	食塩、白こしょう、水、コンソ メ、トマトケチャップ、中濃 ソース、本みりん、しょうゆ、 米酢、からし、バセリ(乾)	小麦・卵・乳・ 大豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン
19 金	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 ニューサマーオレンジ じゃがいものみそ汁	豚肉、いか、高野 どうふ、白みそ	★牛乳	米、麦、はるさめ、 片栗粉、小麦粉、 上新粉、砂糖、 じゃがいも	油	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが、ニューサマーオレン ジ	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、だし用煮干	小麦・いか・オ レンジ・大豆・ 豚肉
22 月	ソフトめん カレーソース	牛乳	鶏肉の照り焼き ゆで野菜のドレッシング和え 甘辛ポテト	鶏肉、豚肉	★スキミル ク、★牛乳	ソフトめん、砂 糖、片栗粉、じゃ がいも、小麦粉	油、★パ ター	にんじん	しょうが、キャベツ、りょくと うもやし、きゅうり、たまねぎ、 にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、水、米酢、薄口 しょうゆ、からし、カレー粉、ガラスー プ、コンソメ、トマトケチャップ、ウス ターソース、中濃ソース、食塩	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン
23 火	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 とり天 春野菜の炒め物 ほうれん草ときくらげのすまし汁	豚肉、みそ、生揚 げ、鶏肉	★牛乳	米、麦、こんにゃ く、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、★ 天ぷら粉	油、ごま	にんじん、さや いんげん、アス パラガス、ほう れんそう	ごぼう、たけのこ、しょうが、 キャベツ、ホールコーン、きく らげ	水、酒、しょうゆ、食塩、白 こしょう、コンソメ、だし 用かつおぶし	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
24 水	ごはん	牛乳	たらの和風ドレッシングがけ 豚肉と大根のうま煮 鎌倉産わかめのサラダ にら玉スープ	たら、豚肉、★卵	わかめ、★牛 乳	米、麦、片栗粉、砂 糖	油、ごま油	にんじん、さや いんげん、にら	たまねぎ、だいこん、キャベツ、 ホールコーン	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、本み りん、だし用鳥ガラ、コンソ メ	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
25 木	ナン	牛乳	豆とひき肉のインド風煮 パンバンジー風サラダ 大学いも A B Cスープ	豚肉、きんとき 豆、鶏肉、白みそ、 ベーコン	★牛乳	ナン、小麦粉、砂 糖、さつまいも、 アルファベット マカロニ	油、練りご ま、ごま油、 黒ごま	にんじん	にんにく、たまねぎ、グリーン ピース、りょくとうもやし、 きゅうり、しょうが、キャベツ	ワイン（赤）、水、トマトビュレ、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、 しょうゆ、本みりん、米酢、だし用鳥ガ ラ、ペーリーフ、白こしょう、バセリ (乾)	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・セラチン・ ごま
26 金	たけのこごはん	牛乳	さわらの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 梅おかか和え 小松菜のみそ汁	油揚げ、さわら、 鶏肉、かつおぶ し、白みそ	★牛乳	米、もち米、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	たけのこ、しょうが、たまねぎ、 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、しょうゆ、酒、食塩、だし 用かつおぶし、本みりん、だ し用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・りんご
30 火	ごはん	ブレ ジョ ーア	さばのごまケチャップソース 具だくさんきんぴら ブロッコリーのレモン酢和え わかめのみそ汁	さば、さつま揚 げ、豆腐、白みそ	わかめ、★ はっこう乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖、つき こんにゃく	油、ごま	にんじん、ブ ロッコリー	にんにく、ごぼう、たけのこ、レ モン、たまねぎ	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、米酢、薄口 しょうゆ、だし用煮干	小麦・さば・大 豆・りんご・ご ま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 …18(木)米・麦、23(火)小麦粉

中学校給食を紹介します！

中学校給食は、文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、栄養バランスはもちろん、旬の食材、季節の行事食や郷土料理などの食文化を大切に、子どもたちの嗜好を考慮しながら、献立を作成しています。小学校は各校に調理室があり、児童が教室で盛り付けるスタイルですが、中学校の場合は1か所の調理場で市内全校分の給食をまとめて作り、ランチボックスという容器に盛り付けてから、トラックで各校へ運びます。

副食(おかず)

- ▶ 和洋中を中心に様々な調理法で、同じような料理や味付けが続かないように配慮しています。
- ▶ 加工品の使用はできるだけ控え、魚、豆・豆製品、海藻などを積極的に取り入れています。
- ▶ カレーやシチューなどのルウやハンバーグ、コロッケなども手作りしています。

主食

- ▶ ごはんが週4回程度（うち、混ぜご飯1回程度）、パンが月2～3回程度、めんが2か月に1回程度です。
- ▶ 体格や食べる量を考慮して、各クラスのコンテナにおかわり用の主食を用意しています。

主食、おかず3～4品、
汁物、牛乳が基本のセット



牛乳

- ▶ 成長期に欠かせないカルシウムの補給のため、ほぼ毎日200mlの牛乳を提供します。
- ▶ 月1回程度、はっこう乳やジュースなども提供します。

汁物

- ▶ かつお節・煮干し、鶏がらなどからだしを取ります。
- ▶ みそ汁やスープのほか、カレーなども提供します。

提供方法

- ▶ ごはんと汁物は、蓄熱剤を入れた専用の保温コンテナに入れて、温かく提供しています。
- ▶ おかずは、調理された給食を多くの食中毒菌が活発に増殖する温度帯（20～50℃）で長時間置くことを避け、食中毒の発生を防止するために、調理後すぐに冷ましてから盛り付け、提供しています。

鎌倉市の給食のポイント

- ▶ 市の栄養士が毎月献立を作成しています。手作りを心がけ、季節感や食文化を大切に、なるべく多くの食材を提供できるよう工夫しています。

《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が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ことができます。

※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