

令和8年7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 肉・魚・卵 豆・豆製品	ミネラル 海藻・小魚 牛乳・乳製品	炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 油脂	ビタミン 緑黄色野菜 淡色野菜・果物・きのこ			
1水	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏肉のレモン煮 五目豆 もやしのみそ汁	豚肉, 鶏肉, 大豆, 高野豆腐, 白みそ	短冊昆布, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, こんにゃく	油	にんじん, こまつな	しょうが, たけのこ, たまねぎ, きくらげ, キャベツ, レモン, ごぼう, りょくとうもやし	水, 酒, コンソメ, しょうゆ, オイスターソース, 食塩, 白こしょう, 本みりん, だし用煮干	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, セラチン
2木	くろパン	牛乳	ポークビーンズ 生姜ドレッシングサラダ 高野豆腐のから揚げ ABCスープ	豚肉, 大豆, 高野豆腐, ベーコン	★牛乳	★黒パン, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, アルファベットマカロニ	油	にんじん, こまつな	にんにく, セロリ, たまねぎ, マッシュルーム, 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, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, 米酢, 薄口しょうゆ, 本みりん, 酒, パセリ(乾)	小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン
3金	ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ 茎わかめのきんぴら ごま和え キャベツのみそ汁	さわら, ツナ, 白みそ	茎わかめ, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖, つきこんにゃく	油, ごま, 練りごま	にんじん, ピーマン, こまつな	たまねぎ, ごぼう, りょくとうもやし, キャベツ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, トマトケチャップ, しょうゆ, 米酢, 本みりん, 一味とうがらし, だし用かつおぶし, だし用煮干	ごま
6月	コーンライス	牛乳	チキンフリカッセ ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	鶏肉, ポンレスハム	★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 砂糖	オリーブ油, 油	さやいんげん, にんじん, ピーマン, ブロッコリー	ホールコーン, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, しめじ, エリンギ, レモン, スズキニ, なす, 冷凍みかん	水, コンソメ, 食塩, 黒こしょう, ワイン(白), ガラスープ, トマトピューレ, ベーリーフ, 白こしょう, 米酢, からし	小麦, 乳, 鶏肉, 豚肉, セラチン
7火	五目ずし	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 冬瓜のそぼろ煮 ポテトサラダ 七夕汁	油揚げ, 鶏肉, 豚肉, かまぼこ	ひじき, ★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	しょうが, とうがん, えだまめ, きゅうり, ホールコーン, 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, からし	大豆, 鶏肉, 豚肉
8水	ごはん	牛乳	白身魚のカレーあんかけ 豚しゃぶサラダ ゆで枝豆 高野豆腐のみそ汁	たら, 豚肉, 高野豆腐, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, 練りごま	にんじん, ピーマン	たまねぎ, りょくとうもやし, キャベツ, きゅうり, ねぎ, しょうが, えだまめ, しめじ	水, 食塩, 白こしょう, カレー粉, 酒, コンソメ, しょうゆ, 本みりん, 米酢, だし用煮干	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, セラチン, ごま
9木	ごはん	牛乳	肉じゃが 切干し大根のサラダ 肉団子の黒酢あん 冬瓜のみそ汁	豚肉, 高野豆腐, ポンレスハム, 肉団子, 油揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, 切干大根, きゅうり, とうがん	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, 黒酢, だし用煮干	大豆, 鶏肉, 豚肉
10金	ジャージャーめん	牛乳	野菜ソテー 揚げ出しなす 豆腐スープ	豚肉, 八丁みそ, みそ, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	ホットラーメン, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, ほうれんそう	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, キャベツ, ホールコーン, なす	トウバンジャン, 酒, 水, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, コンソメ, だし用かつおぶし, 本みりん	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, セラチン
13月	ターメリックライス	牛乳	夏野菜のひき肉カレー ジャーマンポテト フルーツ杏仁 ほうれん草ときくらげのスープ	豚肉, ベーコン, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, じゃがいも	★バター, 油	トマト, さやいんげん, かぼちゃ, ほうれんそう	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, スズキニ, もも缶, きくらげ	水, ターメリック, 食塩, ワイン(赤), トマトケチャップ, しょうゆ, コンソメ, カレー粉, 黒こしょう, パセリ(乾), 豆乳ゼリー, だし用かつおぶし	小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, もも, セラチン
14火	わかめごはん	牛乳	あじの南蛮漬け 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	あじ, 豚肉, ポンレスハム, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖, つきこんにゃく, マカロニ	ごま, 油, ごま油	にんじん, ピーマン, こまつな	たまねぎ, 切干大根, きゅうり, しめじ	水, 酒, しょうゆ, 米酢, 本みりん, 一味とうがらし, 食塩, からし, だし用煮干	小麦, 豚肉, ごま
15水	ごはん	牛乳	ミンチ(マカオの家庭料理) 中華風春雨サラダ コーンバター 青菜とウインナーのスープ	豚肉, 大豆ミート, ポンレスハム, ウインナー	★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, はるさめ	油, ごま油, ごま, ★バター	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, たまねぎ, きゅうり, ホールコーン, セロリ, だいこん	水, 食塩, 黒こしょう, 酒, しょうゆ, コンソメ, 米酢, からし, 白こしょう, パセリ(乾)	乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, セラチン, ごま
16木	ごはん	はっこう乳	豚キムチ炒め いかの天ぷら もやしの辛子和え 春雨スープ	豚肉, いか, 鶏肉	わかめ, ★はっこう乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ★天ぷら粉, はるさめ	油, ごま, ごま油	にんじん, いら, こまつな	たまねぎ, キャベツ, 白菜キムチ, りょくとうもやし	水, しょうゆ, 酒, 食塩, 白こしょう, 米酢, 本みりん, からし, コンソメ	小麦, 卵, いか, 鶏肉, 豚肉, セラチン, ごま
17金	ごはん	牛乳	かじきのソテー レモン醤油 ほうれん草のおひたし 和風パンネ ひじきのサラダ ミネストローネスープ	めかじき, かつおぶし, 豚肉, ベーコン	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 片栗粉, ペンネ, 砂糖, じゃがいも	オリーブ油, 油	ほうれんそう, にんじん, さやいんげん, トマト	レモン, にんにく, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, セロリ	水, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 本みりん, だし用かつおぶし, 酒, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, トマトピューレ, コンソメ	小麦, 鶏肉, 豚肉, セラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 2日(木)米・麦 6日(月)豆乳 16日(木)小麦粉

『鎌倉海藻ポーク』

7月1日八宝菜に使用する**鎌倉海藻ポーク**は、通常廃棄される海藻を加工した飼料を食べて育った、**鎌倉発のブランド豚**です。海岸に打ち上げられた海藻を拾い集めて洗って乾燥させ、細かく刻んだり砕いたりして飼料に加工しますが、これらの作業は、市内にある福祉施設の利用者の方々がを行っています。鎌倉海藻ポークができるまでには、たくさんの方々の協力があることがわかります。肉の甘味があり、調味料の使用量を抑えることができます。「**水産+福祉+畜産**」の連携で生まれた鎌倉海藻ポーク、おいしく食べてほしいです。



↑ 鎌倉の海岸に打ち上げられた海藻

『里山のつぶ』

7月3日に使用するお米は福島県磐梯町で収穫された「**里山のつぶ**」を使用します。「**里山のつぶ**」は福島県のオリジナル品種です。粒が大きく食べ応えがあり、さっぱりとした味わいで噛むほどに広がるお米本来の豊かな風味が楽しめます。お米作りに欠かせないのが「**綺麗な水**」です。磐梯町の美味しい水は環境省の「**名水百選**」にも選ばれています。磐梯町の豊かな自然と、人々の想いが詰まった「**里山のつぶ**」、この機会にぜひ味わってみてください。



《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・えび・かに・くるみ・小麦・そば・落花生

(※2)特定原材料に準ずるもの: アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

■醤油の原料に含まれる「小麦」「大豆」、ごま油の原料に含まれる「ごま」、みその原料に含まれる「大豆」は表示していません。■