



令和8年9月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火				水				木				金							
【9月分給食のお申込み】 8月1日(土)～20日(木) ※7日前(土日祝除く)の午後1時まで 変更できます。 【10月分給食費の引落日】 8月27日(木)	1日				2日				3日				4日							
	枝豆ごはん 鶏肉の照り焼き 豚肉と里芋の炒め煮 カリカリちりめん大根 冬瓜のみそ汁 牛乳				ビビンバ丼 竹輪の石垣揚げ ガーリックバターポテト 冷凍みかん 牛乳				ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ 豆サラダ 夏野菜のみそ汁 牛乳				カレー南蛮 さけの竜田揚げ 野菜ソテー 梨 牛乳							
	I値 [※]	781 kcal	たんぱく質	35.4 g	I値 [※]	812 kcal	たんぱく質	33.7 g	I値 [※]	784 kcal	たんぱく質	36.9 g	I値 [※]	773 kcal	たんぱく質	38.8 g				
	脂質	26.9 g	カルシウム	312 mg	脂質	23.1 g	カルシウム	330 mg	脂質	20.3 g	カルシウム	332 mg	脂質	22.5 g	カルシウム	308 mg				
7日	8日				9日				10日				11日							
ごはん 韓国風肉じゃが 切干し大根の中華サラダ 揚げしゅうまい 豆腐のみそ汁 牛乳	こぎつねずし ぶりの香味焼き、青のりポテト 五目きんぴら 生姜ドレッシングサラダ もずくスープ 牛乳				ごはん みそだれ豚しゃぶ ツナの和風パンネ 肉団子の黒酢あん わかめスープ 牛乳				ロールパン、りんごジャム 白身魚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 キャベツとベーコンのスープ 牛乳				ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツのごま和え のりの佃煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳							
I値 [※]	820 kcal	たんぱく質	34.2 g	I値 [※]	811 kcal	たんぱく質	36.4 g	I値 [※]	810 kcal	たんぱく質	39.2 g	I値 [※]	853 kcal	たんぱく質	36.4 g	I値 [※]	769 kcal	たんぱく質	27.9 g	
脂質	23.6 g	カルシウム	393 mg	脂質	32.3 g	カルシウム	355 mg	脂質	24.3 g	カルシウム	347 mg	脂質	32.1 g	カルシウム	340 mg	脂質	22.4 g	カルシウム	331 mg	
14日	15日				16日				17日				18日							
ごはん さばの野菜あんかけ 華風和え 大豆とひじきの煮物 なすのみそ汁 牛乳	鎌倉産のさばを使用しています♪				ガバオ風ライス 春雨サラダ 大学いも 五目スープ 牛乳				ごはん あじフライ、ポイルキャベツ 塩肉じゃが 辛子醤油和え さつま汁 牛乳				くろパン 豆とひき肉のインド風煮 ひじきのサラダ 高野豆腐のから揚げ もやしのスープ 牛乳				ごはん 酢豚 バンバンジー風サラダ ぶどう 豆腐スープ 牛乳			
I値 [※]	775 kcal	たんぱく質	35.7 g	I値 [※]	762 kcal	たんぱく質	27.7 g	I値 [※]	793 kcal	たんぱく質	32.3 g	I値 [※]	807 kcal	たんぱく質	33.1 g	I値 [※]	793 kcal	たんぱく質	33.3 g	
脂質	23.2 g	カルシウム	354 mg	脂質	19.6 g	カルシウム	296 mg	脂質	25.4 g	カルシウム	334 mg	脂質	27.5 g	カルシウム	389 mg	脂質	20.9 g	カルシウム	346 mg	
21日	22日				23日				24日				25日							
敬老の日	国民の休日				秋分の日				ごはん(旭川産) 鶏肉の塩から揚げ 冬瓜のそぼろ煮 酢みそ和え じゃがいものみそ汁 ジョア プレーン				ごはん さわらの更紗揚げ ゆず香和え みたらし団子 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳							
									北海道旭川市でとれたお米を使います				月見団子にみため、「みたらし団子」にしました							
28日	29日				30日				*  マークがついている日は、食物アレルギー対応食がある日です。 その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。 * 学校行事等により給食がない日は予約ができません。給食の実施日については、学校からの予定等をご確認ください。 * 使用食品等の都合により、献立を変更することがあります。											
カレーピラフ かじきのレモンマリネ 野菜とツナの炒め物 ブロッコリーのごま醤油 豆乳スープ 牛乳	ごはん 高野豆腐と野菜の揚げ煮 梅おかか和え 小魚のいり煮 青菜のみそ汁 牛乳				ごはん ブルコギ わかめのサラダ 里芋の揚げ煮 春雨スープ 牛乳															
I値 [※]	828 kcal	たんぱく質	36.5 g	I値 [※]	753 kcal	たんぱく質	29.1 g	I値 [※]									766 kcal	たんぱく質	32.5 g	
脂質	33.2 g	カルシウム	346 mg	脂質	20.9 g	カルシウム	467 mg	脂質	18.1 g	カルシウム	327 mg									

食物アレルギー対応献立 卵・乳を使用していません（予約注文には食物アレルギー対応申請が必要です）。

2日	10日	16日
ガーリックバターポテト バター抜き	ロールパン りんごジャム ごはんに変更	あじフライ 卵抜き
17日	28日	
くろパン ごはんに変更	カレーピラフ バター抜き	

◆今月の栄養価◆

エネルギー	790kcal	炭水化物	115.2g
たんぱく質	33.8g	カルシウム	370mg
脂質	24.1g	食塩相当量	3.1g

自分でコントロールしよう 体内時計

人は「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っている状態になります。体内時計を正常に働かせるためには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をする、昼間は外で活動



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるといわれています。

1日を元気にスタートさせるために、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



鎌倉市中学校給食予約等管理システム

URL: <https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>
予約方法や予約内容の確認、ID・パスワードについてのお問い合わせ先

鎌倉市中学校給食コールセンター(株式会社フューチャーイン)

☎ 052-732-8948 (受付時間: 平日9:00～17:00)

✉ kamakura-lunch-info@futureinn.co.jp

献立や給食の内容についてのお問い合わせ先

鎌倉市教育委員会 学びみらい部学務課給食担当

☎ 0467-61-3804 (直通) (受付時間: 平日8:30～17:00)

※予約の際は給食費の残額を確認してください。
また、予約後は予約もれがないかをご確認ください。

予約システムは
こちらから
アクセスできます



お知らせ

■ 在校時一括予約をお申込みの方へ

9月分の予約は、8月3日(月)に入ります。

なお、残高不足により予約不能となった場合は、8月10日(月)頃にコンビニ払込票を学務課からご自宅へ郵送します。お手元に届きましたら、8月18日(火)までにお支払いください。

■ 令和7年度(2025年度)鎌倉市立中学校給食会計決算報告

令和8年6月29日(月)に会計監査を実施し、適正に管理していることが確認されました。

決算報告書については、鎌倉市のホームページに掲載しています。

鎌倉市ホームページ →

