

令和8年9月 中学校給食献立表 使用食品一覧

日曜	主 食	飲 用 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		
1 火	枝豆ごはん	牛乳	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	鶏肉, 豚肉, 油揚げ, 白みそ	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米, もち米, 砂糖, 片栗粉, つきこんにゃく, 里芋	油, ごま油	にんじん	えだまめ, しょうが, にんにく, ねぎ, だいこん, きゅうり, とうがん	水, 酒, 食塩, だし用こんぶ, しょうゆ, 本みりん, コンソメ, 米酢, だし用煮干	大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
2 水	ビビンバ丼	牛乳	竹輪の石垣揚げ ガーリックバターポテト 冷凍みかん	豚肉, みそ, 竹輪	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	油, ごま油, ごま, 黒ごま, ★バター	にんじん, こまつな, さやいんげん	にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, たまねぎ, ホールコーン, 冷凍みかん	水, しょうゆ, コチュジャン, 本みりん, 食塩, 白こしょう	小麦・乳・大豆・豚肉・ごま
3 木	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 豆サラダ 夏野菜のみそ汁	豚肉, いか, 大豆, 油揚げ, みそ	★牛乳	米, 麦, はるさめ, 片栗粉, 小麦粉, 上新粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん, にら, かぼちゃ, さやいんげん	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, えだまめ, ホールコーン, きゅうり, なす	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, からし, だし用煮干	小麦・いか・大豆・豚肉・ごま
4 金	カレー南蛮	牛乳	さけの竜田揚げ 野菜ソテー 梨	さけ, 豚肉	★牛乳	ゆでめん, 片栗粉	油	にんじん, ほうれんそう	しょうが, キャベツ, ホールコーン, なし, ねぎ	しょうゆ, 食塩, 酒, 白こしょう, 水, だし用かつおぶし, 本みりん, カレー粉, 一味とうがらし	小麦・鮭・豚肉
7 月	ごはん	牛乳	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	豚肉, 焼き竹輪, ポンレスハム, しゅうまい, 豆腐, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも	油, ごま, ごま油	にんじん, さやいんげん	にんにく, ねぎ, たまねぎ, 切干大根, きゅうり	水, トウバンジャン, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
8 火	こぎつねずし	牛乳	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	油揚げ, ぶり, 鶏肉, かに風味かまぼこ	あおのり, もずく, ★牛乳	米, 砂糖, じゃがいも, つきこんにゃく	ごま油, ごま, 油	にんじん, こまつな	しょうが, たまねぎ, ねぎ, ごぼう, りょくとうもやし, キャベツ, たけのこ, えのきたけ	水, 米酢, 食塩, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 酒, 薄口しょうゆ, 白こしょう, コンソメ	かに・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
9 水	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ ツナの和風ペンネ 肉団子の黒酢あん わかめスープ	豚肉, みそ, ツナ, かつおぶし, 肉団子	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ペンネ	ごま油, ごま, オリーブ油, 油	さやいんげん	にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水, 酒, 七味とうがらし, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 食塩, 黒酢, コンソメ, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
10 木	ロールパンりんごジャム	牛乳	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	たら, ベーコン, 豆乳, ポンレスハム, 豚肉	★牛乳	★ロールパン, 片栗粉, 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, ピーマン	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, 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, ベーリーフ, 水	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
11 金	ごはん	牛乳	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	鶏肉, おからパウダー, 白みそ	きざみのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 上新粉	油, 練りごま, ごま	にんじん, さやいんげん, こまつな	たけのこ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, しめじ	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, だし用煮干	大豆・鶏肉・ごま
14 月	ごはん	牛乳	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	さば, 高野どうふ, 大豆, 油揚げ, みそ	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, つきこんにゃく	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, ほうれんそう	たけのこ, りょくとうもやし, えのきたけ, キャベツ, ホールコーン, なす, ねぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, コンソメ, オイスターソース, しょうゆ, 本みりん, 薄口しょうゆ, だし用かつおぶし, だし用煮干	小麦・さば・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
15 火	ガバオ風ライス	牛乳	春雨サラダ 大学いも 五目スープ	鶏肉, ポンレスハム, 豚肉	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, はるさめ, さつまいも	油, ごま油, 黒ごま	にんじん, ピーマン, 赤ピーマン	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, たけのこ	水, トウバンジャン, 酒, 本みりん, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, オイスターソース, バジル(粉), 米酢, からし, コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
16 水	ごはん	牛乳	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	あじ, ★卵, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 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, 酒, しょうゆ, からし, だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
17 木	くろパン	牛乳	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	豚肉, きんとき豆, 高野どうふ, ベーコン	ひじき, ★牛乳	★黒パン, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	油, ごま	にんじん, ピーマン	にんにく, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, ホールコーン, しょうが, りょくとうもやし	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, コンソメ, 食塩, カレー粉, チリパウダー, 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, 白こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
18 金	ごはん	牛乳	酢豚 バンバンジー風サラダ ぶどう 豆腐スープ	豚肉, 鶏肉, 白みそ, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油, 練りごま	にんじん, ピーマン	たまねぎ, たけのこ, しょうが, りょくとうもやし, きゅうり, ホールコーン, 巨峰	水, ガラスープ, しょうゆ, 米酢, 酒, 食塩, 白こしょう, トマトケチャップ, 本みりん, コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
24 木	ごはん(旭川産)	ブレジョアン	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	鶏肉, 豚肉, 焼き竹輪, 白みそ, 油揚げ	★はっこう乳	米, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん	しょうが, にんにく, とうがん, キャベツ, りょくとうもやし, ねぎ	水, 酒, ガラスープ, 食塩, 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
25 金	ごはん	牛乳	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	さわら, 豆腐	さくらえび, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, 白玉もち	油, ごま	こまつな, にんじん, にら	しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, ゆず	水, しょうゆ, 食塩, 酒, カレー粉, だし用かつおぶし, 薄口しょうゆ, 本みりん, 氷, コンソメ	小麦・えび・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
28 月	カレーピラフ	牛乳	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	豚肉, めかじき, ツナ, 鶏肉, 豆乳	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, 上新粉	油, ★バター, ごま油, ごま	にんじん, さやいんげん, こまつな, ブロッコリー	たまねぎ, レモン, キャベツ, りょくとうもやし, クリームコーン, ホールコーン	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, 薄口しょうゆ, 本みりん, しょうゆ, 白こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
29 火	ごはん	牛乳	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	高野どうふ, 鶏肉, かつおぶし, 油揚げ, 白みそ	かえり煮干, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも	油, ごま	ピーマン, にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ねり梅	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 酒, 食塩, だし用煮干	大豆・鶏肉・りんご・ごま
30 水	ごはん	牛乳	ブルコギ わかめのサラダ 里芋の揚げ煮 春雨スープ	豚肉, みそ, 鶏肉	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 里芋, 片栗粉, はるさめ	油, ごま, ごま油, 黒ごま	にんじん, にら	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, たけのこ	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	大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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 ……10日(木) 米・麦 17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・マガミナッツ・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。■

今年の十五夜は9月25日です！

給食でも行事食として、9月25日に「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。

「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの



だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜の際には、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。