

令和8年4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(働か力になる)		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		
15	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 フルーツ和え 豆腐スープ	豚肉、いか、鶏肉、豆腐	わかめ、★牛乳	米、麦、はるさめ、片栗粉、小麦粉、上新粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、もも缶、パイン缶	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、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・もも・セラチン
16	ゆかりごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ じゃがいもそぼろ煮 春野菜の炒め物 大根のみそ汁	鶏肉、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油	さやいんげん、にんじん、アスパラガス	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、だいこん	水、ゆかり、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、コンソメ、だし用煮干	小麦・鶏肉・セラチン
17	ごはん	ブジョリアン	銀鮭の味噌マヨネーズがけ じゃがいもとウィンナーのカレー炒め 三色ナムル キャベツとベーコンのスープ	さけ、白みそ、ウィンナー、ベーコン、豚肉	★チーズ、★はっこう乳	米、麦、じゃがいも	油、★マヨネーズ、ごま油、ごま	ピーマン、こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、りょくとうもやし、キャベツ	水、食塩、白こしょう、ワイン(白)、コンソメ、カレー粉、しょうゆ、だし用鳥ガラ、ペーリーフ	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
20	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 鶏ささみの磯辺揚げ ニューサマーオレンジ わかめスープ	豚肉、みそ、生揚げ、鶏肉	あおのり、わかめ、★牛乳	米、麦、こんにやく、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま	にんじん、さやいんげん	ごぼう、たけのこ、ニューサマーオレンジ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
21	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 揚げポールのてり煮 さつま汁	豚肉、★卵、ボンレスハム、揚げポール、鶏肉、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉	油、ごま油	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、しょうゆ、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22	ごはん	牛乳	すき焼き煮 竹輪の石垣揚げ ゆず香和え ほうれん草ときくらげのスープ	豚肉、焼き豆腐、竹輪、鶏肉	★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉	油、ごま、黒ごま	にんじん、こまつな、糸みつば、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ゆず、きくらげ	水、酒、本みりん、食塩、しょうゆ、だし用かつおぶし、薄口しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
23	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	スパニッシュオムレツ ツナの和風ペンネ 花野菜サラダ コーンチャウダー	豚肉、★卵、ツナ、かつおぶし、鶏肉、ベーコン	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★コッペパン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ペンネ、小麦粉	油、オリーブ油、★バター	にんじん、ピーマン、さやいんげん、ブロッコリー	ブルーベリージャム、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、パセリ(乾)	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
24	たけのこごはん	牛乳	さわらの竜田揚げ さつまいもと昆布の煮物 おかか和え 玉ねぎのみそ汁	油揚げ、さわら、竹輪、かつおぶし、白みそ	角昆布、わかめ、★牛乳	米、もち米、砂糖、片栗粉、さつまいも	油	にんじん、こまつな	たけのこ、しょうが、はくさい、たまねぎ、しめじ	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	大豆
27	ごはん	牛乳	肉じゃが ごまのり和え 照り焼き肉団子 小松菜のみそ汁	豚肉、高野豆腐、肉団子、油揚げ、白みそ	きざみのり、★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま	にんじん、さやいんげん、にら、こまつな	たまねぎ、りょくとうもやし	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、だし用煮干	大豆・鶏肉・豚肉・ごま
28	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、一味とうがらし、酒、本みりん、だし用鳥ガラ、コンソメ	卵・鶏肉・豚肉・セラチン
30	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、大豆ミート	★スキムミルク、★牛乳	ソフトめん、砂糖、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	油、ごま、★バター	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、一味とうがらし、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・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 …… 23日(木)米・麦

鎌倉市の中学校給食

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、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、なるべく多くの食材を提供できるように工夫しています。

提供方法

▶ランチボックスによるデリバリー方式

小学校では各校に調理室があり、児童が教室で盛り付けをしますが、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。

▶ごはんと汁物は温かく、おかず(主菜と副菜)は冷まして提供

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、調理後すぐに冷ましてから盛り付け、提供しています。これは、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です。冷ました状態でもおいしく食べられるように、材料や調理法を工夫しています。

副食(おかず)

- ▶ 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。

《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承知ください。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・セラチン

■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。■

利用登録がまだの方はこちらから!

これからお申込いただいても、4月から利用できない可能性がありますのでご注意ください。
(注)4月1日以降は、新入生の方も「転入生・在校生の方」からお申込みください。



新入生の方
(3月31日まで)



転入生・在校生の方