

令和6年5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	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 水	ごはん 焼きのり	牛乳	親子煮 大根サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツのみそ汁	鶏肉、高野豆腐、 ★卵、大豆、油揚 げ、白みそ	焼きのり、かえ り煮干、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃ がいも、片栗粉	油	にんじん、ほう れんそう	たけのこ、たまねぎ、だいこん、 きゅうり、ホールコーン、キャベ ツ	水、酒、だし用かつおぶし、本みり ん、しょうゆ、食塩、米酢、からし、だ し用煮干	小麦・卵・大 豆・鶏肉
2 木	グリーンピースごはん	牛乳	かつおの揚げ煮 マカロニのカレーソテー きゅうりとささみの和え物 鶏ごぼう汁	かつお、ベーコン、 鶏肉、高野豆腐	★牛乳	米、もち米、片栗 粉、小麦粉、砂糖、 マカロニ、つきこ んにやく	油、ごま	にんじん	グリーンピース、しょうが、にんに く、たまねぎ、きゅうり、りょく とうもやし、ごぼう、ねぎ	水、酒、食塩、だし用こんぶ、しょう ゆ、本みりん、コンソメ、カレー粉、 トマトケチャップ、白こしょう、パ セリ(乾)、米酢、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
7 火	ハヤシライス	牛乳	いかにから揚げ 野菜ソテー フルーツ杏仁	いか、豚肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖	油、★バター	にんじん、ほう れんそう	しょうが、キャベツ、ホールコー ン、もも缶、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム	水、しょうゆ、本みりん、食塩、白こ しょう、コンソメ、豆乳ゼリー、中濃 ソース、デミグラスソース	小麦・乳・いか 大豆・鶏肉・豚 肉・もも・りん ご・セラチン
8 水	ごはん	牛乳	肉じゃが ゆず香和え 照り焼き肉団子 豆腐のみそ汁	豚肉、高野豆腐、 肉団子、豆腐、白み そ	★牛乳	米、麦、しらたき、 砂糖、じゃがいも、 片栗粉	油	にんじん、さや いんげん、こま つな	たまねぎ、キャベツ、りょくとう もやし、ゆず、ねぎ	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、 だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉
9 木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム	牛乳	タンダーチキン マセドアンサラダ キャベツとウインナーのソテー 豆乳スープ	鶏肉、ウインナー、 豆乳	★ヨーグルト、 ★牛乳	★ソフトフランス パン、砂糖、じゃが いも、上新粉	油	にんじん	ブルーベリージャム、たまねぎ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 ホールコーン、キャベツ、しめ じ、クリームコーン	食塩、黒こしょう、しょうゆ、トマト ケチャップ、カレー粉、パプリカ (粉)、米酢、からし、白こしょう、コ ンソメ、水	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン
10 金	ごはん	牛乳	白身魚のフライ ポイルキャベツ 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま醤油 若竹汁	メルルーサ、★卵、 鶏肉、大豆	わかめ、★牛乳	米、麦、小麦粉、パ ン粉、砂糖、じゃが いも	油、ごま油、 ごま	トマト、プロッ コリー、にんじ ん	キャベツ、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、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、ワイン (白)、トマトピューレ、トマトケ チャップ、コンソメ、しょうゆ、だ し用かつおぶし	小麦・卵・大 豆・鶏肉・りん ご・セラチン・ ごま
13 月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 根菜と桜えびのかき揚げ 華風和え レタスと卵のスープ	豚肉、みそ、木綿豆 腐、鶏肉、★卵	さくらえび、★ 牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、★天ぷら粉	油、ごま油、 ごま	にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、たま ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅう り、レタス	水、トウバンジャン、酒、ガラスー プ、甜面醬、しょうゆ、食塩、白こ しょう、薄口しょうゆ、コンソメ	小麦・卵・え び・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
14 火	ひじきごはん	牛乳	たらのごま揚げ こふきいも ごぼうサラダ 切干し大根のカレー炒め ほうれん草のみそ汁	油揚げ、たら、ボン レスハム、豚肉、高 野豆腐、白みそ	ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉、じゃが いも	黒ごま、ご ま、油	にんじん、ほう れんそう	ごぼう、きゅうり、たまねぎ、切 干大根	水、酒、しょうゆ、だし用かつおぶ し、本みりん、食塩、白こしょう、パ セリ(乾)、薄口しょうゆ、米酢、か らし、カレー粉、トマトケチャップ、 コンソメ、だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
15 水	鶏そぼろ丼	牛乳	ゆかり和え 里芋の揚げ煮 豚汁	鶏肉、★卵、豚肉、 油揚げ、豆腐、白み そ	★牛乳	米、麦、砂糖、里芋、 片栗粉	油	さやいんげん、 にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 りょくとうもやし、きゅうり、ご ぼう、だいこん、ねぎ	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、ゆ かり、だし用かつおぶし	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚肉
16 木	ごはん	牛乳	ハンバーグマッシュルームソース じゃがいもとコーンのソテー 生姜ドレッシングサラダ 大根のスープ	豚肉、豆腐、★卵、 ウインナー	★調理用牛乳、 ★牛乳	米、麦、パン粉、 じゃがいも、砂糖	油、★バター	にんじん、こま つな	たまねぎ、マッシュルーム、ホー ルコーン、キャベツ、りょくとう もやし、しょうが、にんにく、だ いこん	水、ナツメグ(粉)、食塩、白こしょ う、デミグラスソース、トマトケ チャップ、中濃ソース、しょうゆ、コ ンソメ、米酢、薄口しょうゆ、だし用 鳥ガラ、ペーリーフ	小麦・卵・乳 大豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン
17 金	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 ニラのみそ汁	豚肉、えび、鶏肉、 白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂 糖、小麦粉	油、ごま油	にんじん、こま つな、にら	しょうが、たけのこ、たまねぎ、 きくらげ、キャベツ、にんにく、 きゅうり、ホールコーン	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、米 酢、だし用煮干	小麦・えび・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
20 月	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ 和風チャブチ 大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	さわら、豚肉、高野 豆腐、大豆、白み そ	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖、はるさ め、つきこんにゃ く、じゃがいも	油、ごま油、 ごま	にんじん、ピー マン、さやいん げん	たけのこ、りょくとうもやし、え のきたけ、にんにく、たまねぎ、 キャベツ	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、だし用かつおぶし、だし用煮 干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
21 火	ごはん	牛乳	豚肉の南蛮漬け ツナの和風ペンネ みそドレッシングサラダ 五目スープ	豚肉、ツナ、かつお ぶし、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂 糖、ペンネ	油、オリーブ 油	にんじん、ピー マン、さやいん げん、こまつな	たまねぎ、にんにく、キャベツ、 ホールコーン、えのきたけ、たけ のこ	水、しょうゆ、酒、米酢、本みりん、一 味とうがらし、食塩、だし用鳥ガラ、 コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
22 水	ごはん	牛乳	鶏肉のダッカルビ風 揚げ米粉餃子 わかめの中華サラダ トックススープ	鶏肉、ぎょうざ	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、トック(韓国も ち)	油、ごま油、 ごま	にんじん、に ら、チンゲンサ イ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 ホールコーン、だいこん、ねぎ	水、酒、しょうゆ、トマトケチャッ プ、コチュジャン、食塩、米酢、から し、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・りんご・セ ラチン・ごま
23 木	ロールパン	牛乳	カレーシチュー ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め 甘夏みかん 白菜のスープ	豚肉、鶏肉	★調理用牛乳、 ★牛乳	★ロールパン、 じゃがいも、小麦 粉、片栗粉	油、★パター ー、オリーブ 油	にんじん、ブ ロccoli	にんにく、しょうが、たまねぎ、 グリーンピース、甘夏みかん、はく さい	水、ガラスープ、しょうゆ、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、ワイン(白)、 黒こしょう、白こしょう	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン
24 金	ごはん	牛乳	生揚げの肉味噌あんかけ ひじきの中華ソテー じゃがいもの和風揚げ もずくスープ	生揚げ、豚肉、み そ、かに風味かま ぼこ	ひじき、あおの り、もずく、★牛 乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、じゃがいも、小 麦粉	油	にんじん、ピー マン	にんにく、しょうが、ねぎ、たけ のこ、ホールコーン、りょくとう もやし、たまねぎ、しめじ	水、しょうゆ、本みりん、だし用かつ おぶし、酒、食塩、オイスターソ ース、白こしょう、コンソメ	小麦・かに・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン
27 月	ごはん	ジュリー ンゴ	鶏肉のレモンソースがけ キャベツのごま和え さつま揚げと大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉、さつま揚げ、 油揚げ、白みそ		米、麦、片栗粉、砂 糖	油、練りご ま、ごま	こまつな、にん じん	レモン、キャベツ、りょくとうも やし、だいこん、たまねぎ、りん ごジュース	水、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、だ し用かつおぶし、薄口しょうゆ、だ し用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・りんご・ご ま
28 火	ごはん	牛乳	ブルコギ 岩石揚げ 春雨サラダ 卵スープ	豚肉、みそ、大豆、 ★卵、鶏肉	しらす干し(半 乾燥品)、ひじ き、★牛乳	米、麦、砂糖、さつ まいも、小麦粉、は るさめ、片栗粉	油、ごま、ご ま油	にんじん、に ら、こまつな	たまねぎ、りょくとうもやし、ね ろ、にんにく、しょうが、りんご、 きゅうり、ホールコーン	水、酒、食塩、トウバンジャン、しょ うゆ、米酢、からし、だし用鳥ガラ、 コンソメ、白こしょう	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン・ごま
29 水	キャロットライス	牛乳	鮭のムニエル クリームソース コールスローサラダ ニョッキのトマトソース もやしのスープ	さけ、ベーコン、豚 肉	★スキムミルク、 ★生クリーム、 ★牛乳	米、麦、小麦粉、砂 糖、ポテトニョッ キ	油、★パター ー、オリーブ 油	にんじん、ほう れんそう、トマ ト、ピーマン	たまねぎ、しめじ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、りょく とうもやし	水、コンソメ、食塩、白こしょう、ワ イン(白)、米酢、からし、トマトケ チャップ、中濃ソース	小麦・乳・さ け・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・セラチン
30 木	ごはん	牛乳	生揚げの五目炒め煮 いかに天ぷら 磯香和え わかめスープ	豚肉、八丁みそ、生 揚げ、いか	きざみのり、わ かめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、★天ぷら粉	油	にんじん、チ ンゲンサイ、こ まつな	にんにく、しょうが、たけのこ、 ねぎ、キャベツ、りょくとうも やし、たまねぎ、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、 コンソメ、食塩、白こしょう、だし用 かつおぶし	小麦・卵・い か・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
31 金	ごはん	牛乳	さばの甘辛焼き ブロccoli 塩肉じゃが 酢みそ和え けんちん汁	さば、豚肉、焼き竹 輪、白みそ、油揚 げ、豆腐	★牛乳	米、麦、砂糖、じゃ がいも、つきこ んにやく	油	ブロッコリー、 にんじん、さや いんげん	りんご、しょうが、にんにく、た まねぎ、キャベツ、りょくとうも やし、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、 食塩、米酢、からし、だし用かつおぶ し	小麦・さば・大 豆・豚肉・りん ご

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 9日(木) 米・麦 13日(月) 小麦粉 23日(木) 米・麦 29日(水) オリーブ油・豆乳 30日(木) 小麦粉

《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