

令和7年11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		
4 火	さつまいもごはん	牛乳	さばの甘辛焼き 具だくさんきんぴら 大根のごま酢和え かきたま汁	さば、さつまいも揚げ、 鶏肉、★卵	★牛乳	米、もち米、さつまいも、 砂糖、つきこんにゃく、 片栗粉	黒ごま、油、 ごま	にんじん、こまつな、 ほうれんそう	りんご、しょうが、にんにく、 たまねぎ、ごぼう、たけのこ、 だいこん、ねぎ	水、食塩、酒、だし用こんぶ、 しょうゆ、トウバンジャン、 本みりん、薄口しょうゆ、 米酢、だし用かつおぶし	小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・りんご・ごま
5 水	ジャージャーめん	牛乳	たらのから揚げ 中華風春雨サラダ こふきいも	たら、豚肉、大豆、 ミート、八丁みそ、 みそ	★牛乳	ホットラーメン、 片栗粉、小麦粉、はるさめ、 砂糖、じゃがいも	油、ごま油、 ごま	にんじん	きゅうり、ホールコーン、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、たけのこ	食塩、白こしょう、酒、米酢、 しょうゆ、からし、パセリ(乾)、 トウバンジャン、水	小麦・大豆・豚肉・ごま
6 木	ごはん	牛乳	鶏肉のダッカルビ風 手作りさつまいも揚げ ブロッコリーのサラダ もずくスープ	鶏肉、たら、★卵、 白みそ、かに風味 かまぼこ	もずく、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉	油	にんじん、にら、 ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、キャベツ、 にんにく、しょうが、りんご、 ごぼう、ねぎ、えだまめ、 ホールコーン、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、 トマトケチャップ、コチュジャン、 食塩、本みりん、米酢、 からし、コンソメ、白こしょう	小麦・卵・かに・大豆・鶏肉・りんご・セラチン
7 金	ごはん 焼きのり	牛乳	筑前煮 いかの七味焼き ゆず香和え 大根のみそ汁	鶏肉、高野豆腐、 いか、油揚げ、白みそ	焼きのり、★牛乳	米、麦、こんにゃく、 砂糖、じゃがいも	油、ごま油、 ごま	にんじん、さやいんげん、 こまつな	ごぼう、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、 ゆず、だいこん	水、だし用かつおぶし、 本みりん、しょうゆ、食塩、 酒、七味とうがらし、 薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・いか・大豆・鶏肉・ごま
10 月	ごはん	はっこう乳	みそかつ 油揚げの和風サラダ さつまいも揚げと大根の炒め煮 かぶのスープ	豚肉、★卵、みそ、 八丁みそ、油揚げ、 さつまいも	★はっこう乳	米、麦、小麦粉、 パン粉、砂糖	油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、だいこん、 にんにく、かぶ	水、食塩、白こしょう、 だし用かつおぶし、本みりん、 酒、米酢、しょうゆ、 薄口しょうゆ、だし用鳥ガラ、 ペーリーフ、コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
11 火	中華風混ぜごはん	牛乳	かじきの甘酢あんかけ 豚肉と里芋の炒め煮 きくらげと白菜の和え物 わかめスープ	豚肉、めかじき	わかめ、★牛乳	米、もち米、片栗粉、 砂糖、つきこんにゃく、 里芋	ごま油、油	にんじん、ピーマン	たけのこ、ねぎ、 たまねぎ、にんにく、しょうが、 きくらげ、はくさい、 きゅうり	水、酒、しょうゆ、 食塩、オイスターソース、 本みりん、白こしょう、 トマトケチャップ、米酢、 コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
12 水	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 とり天 ゆかり和え ほうれん草とえのきたけのすまし汁	豚肉、みそ、 生揚げ、鶏肉	★牛乳	米、麦、こんにゃく、 じゃがいも、砂糖、 片栗粉、★天ぷら粉	油、ごま	にんじん、さやいんげん、 ほうれんそう	ごぼう、たけのこ、 しょうが、キャベツ、 りょくとうもやし、 きゅうり、えのきたけ	水、酒、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・ごま
13 木	ロールパン	牛乳	ミートローフ きのこペンネ 豆サラダ レタスと卵のスープ	豆腐、★卵、 豚肉、大豆、ボンレスハム、 鶏肉	★調理用牛乳、 ★牛乳	★ロールパン、 パン粉、片栗粉、 ペンネ、砂糖	オリーブ油、 油	にんじん	たまねぎ、ホールコーン、 グリーンピース、にんにく、 たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 えだまめ、きゅうり、 レタス	ワイン(赤)、食塩、 白こしょう、ナツメグ(粉)、 トマトケチャップ、 ウスターソース、水、 しょうゆ、コンソメ、 米酢、からし、だし用鳥ガラ、 ペーリーフ、薄口しょうゆ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
14 金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 切干し大根のナムル じゃがいもの甘辛煮 豆腐と桜えびの生姜スープ	鶏肉、豆腐	さくらえび、★牛乳	米、麦、片栗粉、 砂糖、じゃがいも	油、ごま油、 ごま	にんじん、にら	にんにく、切干大根、 きゅうり、キャベツ、 しょうが	水、酒、食塩、 白こしょう、トマトケチャップ、 しょうゆ、本みりん、 コチュジャン、米酢、 コンソメ	小麦・えび・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
17 月	カレーライス	牛乳	コールスローサラダ 大豆と昆布のかりかり揚げ	豚肉、大豆	短冊昆布、 あおのり、★牛乳	米、麦、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 小麦粉	油、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	水、ワイン(赤)、 トマトケチャップ、 ペーリーフ、コンソメ、 カレー粉、食塩、 白こしょう、米酢、 からし、しょうゆ、 中濃ソース、 ウスターソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
18 火	ごはん	牛乳	八宝菜 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁	豚肉、えび、 竹輪、油揚げ、 白みそ	あおのり、 わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、 小麦粉、砂糖	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、はくさい、 きゅうり、しめじ	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
19 水	うめちりごはん	牛乳	白身魚のもみじ揚げ 塩じやが ささみと野菜の和え物 豆乳みそ汁	メルルーサ、 豚肉、鶏肉、 白みそ、豆乳	★牛乳	米、麦、★天ぷら粉、 砂糖、じゃがいも	油	にんじん、 さやいんげん、 みずな	たまねぎ、 きゅうり、りょくとうもやし、 ごぼう、はくさい、 ねぎ	水、酒、 うめちり、食塩、 白こしょう、しょうゆ、 米酢、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
20 木	くろパン	牛乳	ポークピーンズ ゆで野菜のドレッシング和え スイートポテト 大根のスープ	豚肉、大豆、★卵	★調理用牛乳、 ★牛乳	★黒パン、 じゃがいも、砂糖、 小麦粉、さつまいも	油、★バター	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、 だいこん	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、 からし、 ラム酒	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
21 金	もち麦ごはん	牛乳	まぐろの角煮 じゃがいものそぼろ煮 白菜のごま和え けんちん汁	まぐろ、 鶏肉、油揚げ、 豆腐	★牛乳	米、もち麦、 片栗粉、小麦粉、 砂糖、じゃがいも、 つきこんにゃく	油、 練りごま、ごま、 ごま油	さやいんげん、 ほうれんそう、 にんじん	しょうが、 たまねぎ、はくさい、 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、酒、 しょうゆ、 本みりん、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・ごま
25 火	クッパ	牛乳	鶏肉の香味焼き ひじきのサラダ さつまいものレモン煮	鶏肉、豚肉	ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、 さつまいも	ごま油、 ごま、油	にんじん、 にら	しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、 レモン、にんにく、 ねぎ、切干大根	水、 しょうゆ、酒、 本みりん、食塩、 米酢、薄口しょうゆ、 からし、 コンソメ、 コチュジャン、 甜面醬、 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
26 水	ごはん	牛乳	生揚げと野菜のカレー煮 わかめのサラダ ごぼうチップス もやしのスープ	豚肉、 生揚げ、 ベーコン	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、 じゃがいも、 片栗粉	油	にんじん、 さやいんげん、 ピーマン	たまねぎ、 キャベツ、 ホールコーン、 ごぼう、 りょくとうもやし	水、酒、 しょうゆ、 本みりん、食塩、 カレー粉、 コンソメ、 米酢、 からし、 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
27 木	ごはん	牛乳	ミンチ(マカオの家庭料理) 生姜ドレッシングサラダ レモンゼリー 青菜とウインナーのスープ	豚肉、 大豆ミート、 ウインナー	★牛乳	米、麦、砂糖、 じゃがいも	油	こまつな、 にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、 りょくとうもやし、 しょうが、 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、 薄口しょうゆ、 白こしょう、 レモンゼリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
28 金	ごはん	牛乳	鮭のきのこバターソースがけ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め りんご 豚汁	さけ、 鶏肉、豚肉、 油揚げ、 豆腐、 白みそ	★牛乳	米、 片栗粉、 小麦粉	油、★ バター、 オリーブ油	ブロッコリー、 にんじん	たまねぎ、 えのきたけ、 しめじ、 レモン、 にんにく、 りんご、 ごぼう、 だいこん、 ねぎ	水、 しょうゆ、 酒、 本みりん、 食塩、 ワイン(白)、 コンソメ、 黒こしょう、 だし用かつおぶし	小麦・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……12日(水) 小麦粉 13日(木) 米・麦 19日(水) 小麦粉 20日(木) 米・麦

想像してみよう！給食を支える人々

《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・しらすが等)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



みなさんは、食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人がかわり働いています。また、食べることは食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。食事をする時には、感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、できるだけ残さず食べるように努力をしてみましょう。