



令和7年9月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金												
1日 枝豆ごはん 鶏肉の照り焼き 豚肉とじゃがいもの炒め煮 磯香和え 夏野菜のみそ汁 牛乳	2日 ピビンバ丼 竹輪のカレー揚げ ガーリックポテト 冷凍みかん 牛乳	3日 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 ブロッコリーのごま醤油 冬瓜のスープ 牛乳	4日 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 キャベツと豚肉のスープ 牛乳	5日 ごはん 韓国風肉じゃが 切干し大根のサラダ 揚げしゅうまい 豆腐のみそ汁 牛乳												
8日 カレー南蛮 たららのらっきょうあんかけ 野菜ソテー 梨 牛乳	9日 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 小松菜のみそ汁 牛乳	10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	11日 ごはん みそだれ豚しゃぶ 和風パンネ 肉団子の黒酢あん わかめスープ 牛乳	12日 ナン チリコンカン ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め キャラメルポテト オニオンスープ 牛乳												
15日 敬老の日 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 冬瓜のそぼろ煮 生姜ドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁 ジョア プレーン	16日 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 冬瓜のそぼろ煮 生姜ドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁 ジョア プレーン	17日 ごはん 鮭の香味焼き 青のりポテト 五目きんぴら 酢みそ和え ほうれん草ときくらげのすまし汁 牛乳	18日 くろパン カレーシチュー 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	19日 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												
22日 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	23日 秋分の日 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	24日 ごはん ポークストロガノフ コールスローサラダ 湘南ゴールドゼリー マセドアンスープ 牛乳	25日 ゆかりごはん さわらの野菜衣揚げ 麻婆なす じゃこ大根サラダ 五目スープ 牛乳	26日 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												
29日 カレーピラフ かじきのレモンマリネ じゃがいもとコーンのソテー みそドレッシングサラダ 大根のスープ 牛乳	30日 ごはん プルコギ わかめのサラダ 里芋の揚げ煮 春雨スープ 牛乳	【9月分給食のお申込み】 8月1日(金)~20日(水) ※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(水)		<p>◆今月の栄養価◆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>790kcal</td><td>炭水化物</td><td>113.5g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>33.8g</td><td>カルシウム</td><td>356mg</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.2g</td><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	790kcal	炭水化物	113.5g	たんぱく質	33.8g	カルシウム	356mg	脂質	25.2g	食塩相当量	3.2g
エネルギー	790kcal	炭水化物	113.5g													
たんぱく質	33.8g	カルシウム	356mg													
脂質	25.2g	食塩相当量	3.2g													

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）。

4日	12日	
ロールパン りんごジャム	ごはんに変更 キャラメルポテト バター抜き オニオンスープ バター→オリーブ油	
18日	22日	
くろパン	ごはんに変更 カレーシチュー 牛乳・バター抜き あじフライ 卵抜き	
24日	25日	29日
ポークストロガノフ	生クリーム・バター 抜き さわらの野菜衣揚げ 天ぷら粉→小麦粉	じゃがいもとコーン のソテー バター抜き

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。



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ります。体内時計を正常に動かせるためには、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、昼間は外で活動することなどがよいとされています。

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 教育文化財部学務課給食担当
☎ 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



鎌倉市中学校給食コールセンターの
夏季休業について
令和7年8月13日(水)~15日(金)は、
夏季休業とさせていただきます。

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1日(金)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8日(金)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15日(金)までにお支払いください。

■ 令和6年度(2024年度)鎌倉市立中学校給食会計決算報告

令和7年6月26日(木)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へ