

令和7年9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 月	枝豆ごはん	牛乳	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	鶏肉, 豚肉, 油揚げ, みそ	きざみのり, ★牛乳	米, もち米, 砂糖, 片栗粉, つきこんにゃく, じゃがいも	油	にんじん, こまつな, かぼちゃ	えだまめ, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, なす	水, 酒, 食塩, だし用こんぶ, しょうゆ, 本みりん, コンソメ, 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
2 火	ビビンバ丼	牛乳	竹輪のカレー揚げ ガーリックポテト 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	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, カレー粉, 白こしょう	小麦・大豆・豚肉・ごま
3 水	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 ブロッコリーのごま醤油 冬瓜のスープ	豚肉, いか, 鶏肉	★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, ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, えのきたけ, とうがん	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, だし用かつおぶし	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4 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 キャベツと豚肉のスープ	メルルーサ, 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	ほうれんそう, にんじん, 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
5 金	ごはん	牛乳	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	豚肉, しゅうまい, 豆腐, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, しらたき, じゃがいも	油, ごま, ごま油	にんじん, にら	にんにく, ねぎ, たまねぎ, 白菜, キムチ, 切干大根, きゅうり, ホールコーン, しめじ	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 月	カレー南蛮	牛乳	たらのらっきょうあんかけ 野菜ソテー 梨	たら, 豚肉	★牛乳	ゆでめん, 片栗粉, 上新粉, 砂糖	油	にんじん, こまつな, ほうれんそう	らっきょう (甘酢漬), キャベツ, ホールコーン, なし, ねぎ	食塩, 白こしょう, 酒, 水, 米酢, しょうゆ, コンソメ, 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・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
9 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 小松菜のみそ汁	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, じゃがいも, 砂糖	油	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, しめじ	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	小麦・大豆・鶏肉・りんご
10 水	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, ポンレスハム, 高野どうふ, 大豆, 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	たまねぎ, たけのこ, えのきたけ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, なす	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・豚肉・セラチン・ごま
11 木	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ 和風ペンネ 肉団子の黒酢あん わかめスープ	豚肉, みそ, 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, にんじん	にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, たまねぎ, 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
12 金	ナン	牛乳	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	豚肉, 大豆, 鶏肉, ベーコン	★牛乳	ナン, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, さつまいも	オリーブ油, 油, ★バター	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, セロリー, たまねぎ	一味とうがらし, 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, しょうゆ, コンソメ, 食塩, 白こしょう, チリパウダー, ワイン (白), 黒こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
16 火	ツナごはん	ブレイン	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	ツナ, 高野どうふ, 鶏肉, 豚肉, 白みそ	★はっこう乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, にんにく, とうがん, キャベツ, りょくとうもやし, たまねぎ	水, しょうゆ, 本みりん, 酒, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, だし用かつおぶし, 米酢, 薄口しょうゆ, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
17 水	ごはん	牛乳	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	さけ, 豚肉, 焼き竹輪, 白みそ, 鶏肉	あおのり, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖	ごま油, ごま, 油	にんじん, ほうれんそう	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, きゅうり, きくらげ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 米酢, からし, だし用かつおぶし	小麦・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
18 木	くろパン	牛乳	カレースチュー ひじきのサラダ 高野豆腐のから揚げ もやしのスープ	豚肉, 高野どうふ, ベーコン	★調理用牛乳, ひじき, ★牛乳	★黒パン, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	★バター, 油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, りょくとうもやし	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, 酒, 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
19 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
22 月	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
24 水	ごはん	牛乳	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	豚肉, ウインナー	★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油, ★バター	にんじん	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	水, ワイン (赤), ガラスープ, トマトピューレ, トマトケチャップ, デミグラスソース, ウスターソース, 食塩, 白こしょう, 米酢, からし, 湘南ゴールドゼリー, コンソメ, パセリ (乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
25 木	ゆかりごはん	牛乳	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	さわら, 豚肉, みそ	ちりめんじゃこ, わかめ, ★牛乳	米, 麦, ★天ぷら粉, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, さやいんげん	たまねぎ, にんにく, しょうが, ねぎ, なす, だいこん, きゅうり, えのきたけ, たけのこ	水, ゆかり, 食塩, 白こしょう, トウバンジャン, 酒, ガラスープ, しょうゆ, 米酢, 薄口しょうゆ, コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
26 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, 油揚げ, 白みそ	きざみのり, ★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	小麦・大豆・鶏肉・ごま
29 月	カレーピラフ	牛乳	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	豚肉, めかじき, ベーコン, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油, ★バター	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, レモン, ホールコーン, キャベツ, にんにく, だいこん	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, 白こしょう, 米酢, しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
30 火	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	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	小麦・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 … 4日(木) 米・麦 12日(金) オリーブ油 18日(木) 米・麦 25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・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

非常食の準備をしていますか？

9月1日は**防災の日**です。1923年に発生した関東大震災を教訓として、防災の意識を高めるために制定されました。災害はいつ起こるか分かりません。避難経路や避難所の確認を行い、非常食や水を保管して設置場所を家族と確認するなど、この機会に**災害に対する備え**をしておきましょう。

非常食は**1人最低3日分**が必要とされています。非常食を特に用意していないご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「**ローリングストック法**」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

飲料水は**1人1日3リットル**が目安です。非常時、水はとても貴重なものになります。飲む以外にもいろいろなところで使用しますので、備えておくとう安心です。

