

令和6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		
1 金	ごはん 焼きのり	牛 乳	筑前煮 ゆず香和え 高野豆腐のから揚げ 大根のみそ汁	鶏肉、揚げボール、 高野どうふ、白み そ	焼きのり、わか め、★牛乳	米、麦、こんにゃ く、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	ごぼう、キャベツ、りょくとうも やし、ゆず、しょうが、にんにく、 たまねぎ、だいこん	水、だし用かつおぶし、本みりん、 しょうゆ、食塩、薄口しょうゆ、酒、 コンソメ、だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・セラチン
5 火	ツナピラフ	牛 乳	鶏肉の塩から揚げ ひじきのサラダ こふきいも A B Cスープ	ツナ、鶏肉、ベーコ ン	ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、小麦粉、じゃが いも、アルファ ベットマカロニ	油	にんじん	たまねぎ、ホールコーン、しょう が、にんにく、キャベツ、きゅう り、はくさい	水、酒、食塩、コンソメ、ワイン(白)、 黒こしょう、ガラスープ、白こしょう、 しょうゆ、本みりん、米酢、薄口しょう ゆ、からし、バセリ(乾)	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
6 水	うめちりごはん	牛 乳	まぐろの角煮 和風チャプチェ ブロッコリーのサラダ もやしのみそ汁	まぐろ、豚肉、白み そ	★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖、はるさ め	油、ごま、ご ま油	にんじん、ピー マン、ブロッコ リー	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ホールコーン、りょく とうもやし、ねぎ	水、酒、うめちり、食塩、白こしょう、 しょうゆ、本みりん、米酢、からし、 だし用煮干	小麦・大豆・豚 肉・ごま
7 木	ロールパン	牛 乳	ボークビーンズ ゆで野菜のドレッシング和え スイートポテト コーンスープ	豚肉、大豆、★卵	★調理用牛乳、 ★スキムミル ク、★生クリ ム、★牛乳	★ロールパン、 じゃがいも、砂糖、 小麦粉、さつまい も	油、★バター	にんじん	にんにく、セロリー、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、りょ くとうもやし、きゅうり、クリ ムコーン、ホールコーン	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
8 金	ごはん	牛 乳	八宝菜 とり天 きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁	豚肉、えび、鶏肉、 油揚げ、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、★ 天ぷら粉、砂糖	油	にんじん、こま つな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、はくさい、きゅうり	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・卵・え び・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
11 月	カレーライス	牛 乳	野菜ソテー フルーツ杏仁	豚肉	★牛乳	米、麦、じゃがい も、小麦粉、砂糖	油	にんじん、ほう れんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、ホールコーン、もも缶	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、豆乳ゼリー、しょう ゆ、中濃ソース、ウスターソース	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・も も・りんご・セ ラチン
12 火	ごはん	牛 乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 いかのかりん揚げ 白菜のおかか和え かぶのスープ	豚肉、みそ、生揚 げ、いか、かつおぶ し、鶏肉	★牛乳	米、麦、こんにゃ く、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、小麦 粉、上新粉	油、ごま	にんじん、さや いんげん、こま つな	ごぼう、たけのこ、しょうが、は くさい、にんにく、たまねぎ、か ぶ	水、酒、しょうゆ、食塩、本みりん、だ し用かつおぶし、だし用鳥ガラ、 ペーリーフ、コンソメ、白こしょう	小麦・いか・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
13 水	ごはん	牛 乳	白身魚のもみじ揚げ じゃがいものそぼろ煮 磯香和え 豆乳みそ汁	メルルーサ、鶏肉、 白みそ、豆乳	きざみのり、★ 牛乳	米、麦、★天ぷら 粉、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、みずな	たまねぎ、キャベツ、りょくとう もやし、ごぼう、はくさい、ねぎ	水、食塩、白こしょう、酒、だし用か つおぶし、しょうゆ、本みりん	小麦・卵・大 豆・鶏肉
14 木	コッペパン マーマレードジャム	牛 乳	ミートローフ ツナの和風パンネ 豆サラダ レタスと卵のスープ	豚肉、豆腐、★卵、 ツナ、かつおぶし、 大豆、鶏肉	★調理用牛乳、 ★牛乳	★コッペパン、 マーマレードジャ ム、パン粉、片栗 粉、ペンネ、砂糖	オリーブ油、 油	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、ホールコーン、グリーン ピース、にんにく、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、本みりん、しょうゆ、米酢、から し、コンソメ、薄口しょうゆ	小麦・卵・乳・ オレンジ・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・セラチン
15 金	ごはん	牛 乳	鶏肉の南蛮漬け 生姜ドレッシングサラダ さつま揚げと大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	鶏肉、さつま揚げ、 高野どうふ、白み そ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂 糖	油	にんじん、ピー マン、こまつ な、ほうれんそ う	たまねぎ、キャベツ、りょくとう もやし、しょうが、だいこん	水、しょうゆ、酒、米酢、本みりん、一 味とうがらし、薄口しょうゆ、食塩、 白こしょう、だし用かつおぶし、だ し用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・ごま
18 月	もち麦ごはん	牛 乳	さばの甘辛焼き 塩肉じゃが 三色ナムル 豆腐スープ	さば、豚肉、鶏肉、 豆腐	わかめ、★牛乳	米、もち麦、砂糖、 じゃがいも、片栗 粉	油、ごま油、 ごま	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、りょくとうもやし、きゅ うり	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、食塩、 コンソメ、白こしょう	小麦・さば・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン・ごま
19 火	中華風混ぜごはん	牛 乳	いかのから揚げ さつまいもと昆布の煮物 ごま和え キャベツのみそ汁	豚肉、いか、竹輪、 白みそ	角昆布、★牛乳	米、もち米、片栗 粉、小麦粉、さつま いも、砂糖	ごま油、油、 練りごま、ご ま	にんじん、こま つな	たけのこ、ねぎ、しょうが、はく さい、りょくとうもやし、たまね ぎ、キャベツ	水、酒、しょうゆ、食塩、オイスター ソース、本みりん、だし用かつおぶ し、だし用煮干	小麦・いか・大 豆・豚肉・ごま
20 水	タコライス	牛 乳	コールスローサラダ レモンゼリー もずくスープ	豚肉、大豆、かに風 味かまぼこ	★シュレッド チーズ、もずく、 ★牛乳	米、麦、砂糖	油	にんじん、ピー マン、トマト	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、えのきたけ	水、ワイン(赤)、トマトビュレ、トマ トケチャップ、ウスターソース、カレ ー粉、食塩、白こしょう、チリパウダー、米 酢、からし、レモンゼリー、コンソメ	小麦・乳・か に・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・セラチン
21 木	ごはん	牛 乳	鶏肉のダッカルビ風 手作りさつま揚げ 切干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉、たら、★卵、 白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗 粉、じゃがいも	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、りんご、ごぼう、ねぎ、 えだまめ、切干大根、きゅうり、 ホールコーン	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、 薄口しょうゆ、米酢、からし、だし用 煮干	小麦・卵・大 豆・鶏肉・りん ご・ごま
22 金	さつまいもごはん	牛 乳	銀鮭の味噌マヨネーズがけ 五目きんぴら ゆかり和え かきたま汁	さけ、白みそ、鶏 肉、★卵	★チーズ、★牛 乳	米、もち米、さつま いも、つきこん にゃく、砂糖、片栗 粉	黒ごま、油、 ★マヨネー ズ、ごま、ご ま油	にんじん、さや いんげん、ほう れんそう	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、 りょくとうもやし、きゅうり、ね ぎ	水、食塩、酒、だし用こんぶ、白こ しょう、ワイン(白)、しょうゆ、本 みりん、ゆかり、だし用かつおぶし	小麦・卵・乳・ さけ・大豆・鶏 肉・ごま
25 月	ソフトめん ミートソース	ス ト ジョ ベア リー	鶏肉の香味焼き わかめのサラダ 甘辛ポテト	鶏肉、豚肉、大豆 ミート	わかめ、★チー ズ、★はっこう 乳	ソフトめん、砂糖、 じゃがいも、小麦 粉	ごま油、ご ま、★バ ター、油	にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、にんにく、セロ リー、マッシュルーム	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、か らし、水、ワイン(赤)、ガラスープ、 トマトビュレ、トマトケチャップ、 ウスターソース、白こしょう	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・ご ま
26 火	ごはん	牛 乳	みそかつ 華風和え 雷こんにゃく 豆腐と桜えびの生姜スープ	豚肉、★卵、みそ、 八丁みそ、かつお ぶし、豆腐	さくらえび、★ 牛乳	米、麦、小麦粉、パ ン粉、砂糖、こん にゃく	油、ごま油、 ごま	ほうれんそう、 にんじん、にら	キャベツ、ホールコーン、しょう が	水、食塩、白こしょう、だし用かつお ぶし、本みりん、酒、薄口しょうゆ、 しょうゆ、一味とうがらし、コンソ メ	小麦・卵・え び・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
27 水	ごはん	牛 乳	さわらの和風きのこソースがけ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め りんご 豚汁	さわら、鶏肉、豚 肉、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、片栗粉、小麦 粉、砂糖、じゃがい も	油、オリーブ 油	にんじん、ブ ロッコリー	しょうが、えのきたけ、しめじ、 たまねぎ、にんにく、りんご、ご ぼう、だいこん、ねぎ	水、食塩、白こしょう、酒、だし用か つおぶし、しょうゆ、本みりん、ワ イン(白)、コンソメ、黒こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・セラチン
28 木	ごはん	牛 乳	生揚げと野菜のカレー煮 春雨サラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ チンゲン菜のスープ	豚肉、生揚げ、ボン レスハム、大豆	短冊昆布、あお のり、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃ がいも、はるさめ、 片栗粉	油	にんじん、さや いんげん、チン ゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ね ぎ	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
29 金	中華丼	牛 乳	たらのごま揚げ 豚肉と大根のうま煮 かぼちゃのサラダ	たら、豚肉、えび、 いか	★牛乳	米、麦、片栗粉、小 麦粉、砂糖	黒ごま、ご ま、油、ごま 油	にんじん、さや いんげん、かぼ ちゃ、こまつな	だいこん、きゅうり、ホールコー ン、たまねぎ、にんにく、しょう が、たけのこ、はくさい	水、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、米 酢、からし、コンソメ、オイスター ソース	小麦・いか・え び・大豆・鶏 肉・豚肉・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 … 7日(木) 米・麦 8日(金) 小麦粉 13日(水) 小麦粉 14日(木) 米・麦

《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か、各中学校にお申し出ください。

※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

感謝の気持ちをもって食べましょう！

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、いろいろな人がかわかり働いています。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。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

