

令和6年6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		
3月	ごはん	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ きのこペンネ 切干し大根のサラダ メキシカンスープ	鶏肉, ★卵, 豚肉, 白いんげん豆	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン 粉, ペンネ, 砂糖	油, オリーブ 油	にんじん, トマ ト	キャベツ, にんにく, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, 切干大根, きゅうり, しょうが	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソー ス, 本みりん, 中濃ソース, しょう ゆ, コンソメ, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, ワイン(赤), カレー粉, チ リパウダー	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・りんご・セ ラチン
4火	ごはん	牛乳	ホイコーロー 竹輪の石垣揚げ いもコーンサラダ 豆腐スープ	豚肉, みそ, 竹輪, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 小麦粉, さつま いも	油, ごま油, ごま, 黒ごま	にんじん, ピー マン	ねぎ, たけのこ, キャベツ, にん じんにく, しょうが, きゅうり, ホー ルコーン, たまねぎ	水, 酒, トウバンジャン, コンソメ, 甜面醬, しょうゆ, 食塩, 米酢, から し, 白こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
5水	大根菜ごはん	牛乳	かじきのあずま煮 春雨のひき肉炒め かぼちゃのサラダ ほうれん草のみそ汁	めかじき, 豚肉, 油 揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小 麦粉, 砂糖, はるさ め	油	大根菜, にんじ ん, ピーマン, かぼちゃ, ほう れんそう	しょうが, たまねぎ, ねぎ, キャ ベツ, きゅうり, ホールコーン	水, 食塩, 酒, しょうゆ, 本みりん, 白 こしょう, オイスターソース, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・大豆・豚 肉
6木	ぶどうパン	牛乳	ポトフ風煮 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え オニオンスープ	鶏肉, ウィンナー, ツナ, ベーコン	★牛乳	★ぶどうパン, じゃがいも	油, ★バター	にんじん, ブ ロccoli, こ まつな	たまねぎ, だいこん, エリンギ, キャベツ, りょくとうもやし, も も缶, たまねぎ	水, ベーリーフ, ガラスープ, コンソ メ, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, マスカットゼリー, 黒こ しょう	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・もも・りん ご・セラチン
7金	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 鶏ささみの磯辺揚げ キャベツとしめじのソテー 玉ねぎのみそ汁	豚肉, 高野どうふ, 白みそ, 鶏肉	あおのり, わか め, ★牛乳	米, 麦, つきこん にやく, 砂糖, じゃ がいも, 小麦粉, 片 栗粉	油	にんじん, さや いんげん	ごぼう, しめじ, キャベツ, りょ くとうもやし, たまねぎ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一 味とうがらし, 白こしょう, コンソ メ, だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
10月	バターライス	牛乳	ボルシチ風 いかのフリッター ブロッコリーのレモン酢和え ズッキーニのスープ	豚肉, いか, ★卵, 鶏肉	★生クリーム, ★調理用牛乳, ★牛乳	米, 麦, じゃがい も, 砂糖, 小麦粉	油, ★バター	にんじん, トマ ト, ブロッコ リー	たまねぎ, にんにく, セロリー, キャベツ, レモン, ズッキーニ	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, ト マトケチャップ, トマトピューレ, ベーキングパウダー, 米酢, 薄口 しょうゆ, 黒こしょう	小麦・卵・乳・ いか・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
11火	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 ゆかり和え のりの佃煮 冬瓜のスープ	鶏肉, おからパウ ダー, 豚肉	きざみのり, ★ 牛乳	米, 麦, じゃがい も, 砂糖, 片栗粉, 上新粉	油	にんじん, さや いんげん	たまねぎ, 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, とうがん	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, ゆかり, 酒, 白こ しょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉
12水	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 豚キムチ炒め 華風和え もやしのみそ汁	さば, 豚肉, 高野ど うふ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂 糖	油, ごま, ご ま油	にんじん, に ら, ほうれんそ う	しょうが, たまねぎ, はくさい, 白菜キムチ, キャベツ, ホール コーン, りょくとうもやし, ねぎ	水, しょうゆ, 食塩, 酒, 薄口しょう ゆ, だし用煮干	小麦・さば・大 豆・豚肉・ごま
13木	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ しらたきのツルツル炒め 大学いも にらのスープ	豚肉, みそ, 鶏肉	★はっこう乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, しらたき, さつ まいも	ごま油, ご ま, 油, 黒ご ま	にんじん, こま つな, にら	にんにく, キャベツ, りょくとう もやし, きゅうり, しょうが, ホールコーン, たまねぎ	水, 酒, 七味とうがらし, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 食塩, オイスター ソース, 白こしょう, コンソメ	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
14金	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, ベーリーフ, 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
17月	ごはん	牛乳	鶏肉のスパイシーから揚げ ゆで野菜のドレッシング和え 豆ちくわの煮物 なすのみそ汁	鶏肉, 竹輪, みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小 麦粉, 砂糖	油	にんじん	しょうが, にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, た まねぎ, なす	水, しょうゆ, トマトケチャップ, 酒, 中濃ソース, トウバンジャン, 一味 とうがらし, 食塩, 米酢, 薄口しょう ゆ, からし, だし用かつおぶし, 本み りん, だし用煮干	小麦・大豆・鶏 肉・りんご
18火	ごはん	牛乳	チンジャオロースー とり天 三色和え 中華コーンスープ	豚肉, 鶏肉, ★卵	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, ★ 天ぷら粉	油, ごま油, ごま	にんじん, ピー マン, こまつ な, ほうれんそ う	にんにく, しょうが, ねぎ, たけ のこ, りょくとうもやし, たまね ぎ, ホールコーン	水, しょうゆ, 酒, ガラスープ, オイ スターソース, 食塩, コンソメ, 白こ しょう	小麦・卵・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン・ ごま
19水	ごはん	牛乳	さわらの昆布揚げ 豚肉と大根のうま煮 きゅうりのピリ辛和え じゃがいものみそ汁	さわら, 豚肉, 白み そ	こんぶ, ★牛乳	米, 麦, ★天ぷら 粉, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, さや いんげん	だいこん, きゅうり, りょくとう もやし, たまねぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, 本みりん, しょうゆ, 米酢, 一味とうがらし, だ し用煮干	小麦・卵・大 豆・豚肉・ごま
20木	ロールパン 湘南ゴールドジャム	牛乳	鶏肉ときのこのクリーム煮 和風スパゲティ 豆サラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏肉, 豚肉, かつお ぶし, 大豆, ベーコ ン	★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	★ロールパン, じゃがいも, 小麦 粉, スパゲッティ, 砂糖	油, ★バター	にんじん, ピー マン	湘南ゴールドジャム, たまねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルー ム, えだまめ, ホールコーン, きゅうり, キャベツ	水, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, からし, コンソメ	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン
21金	クファージュシー	牛乳	いかの更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 もずくスープ	豚肉, いか, かつお ぶし, かに風味か まぼこ	細切昆布, もず く, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 小麦粉, 白玉も ち	油, ごま, ご ま油	にんじん, さや いんげん, にら	ねぎ, しょうが, たまねぎ, りょ くとうもやし, パイン缶, えのき たけ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, カ レー粉, 白こしょう, 氷, コンソメ	小麦・いか・か に・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
24月	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉とじゃがいもの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	さけ, 白みそ, 豚 肉, 鶏肉, ★卵	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, つきこんにゃ く, じゃがいも	油, ★マヨ ネーズ, ★バ ター	にんじん, さや いんげん, こま つな	たまねぎ, えのきたけ, キャベ ツ, にんにく, しょうが, きゅう り, ホールコーン, ねぎ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, コ ンソメ, 米酢, だし用かつおぶし	小麦・卵・乳・ さけ・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン
25火	ごはん	牛乳	韓国風肉じゃが じゃこおひたし 揚げしゅうまい キャベツのみそ汁	豚肉, しゅうまい, 高野どうふ, 白み そ	ちりめんじゃ こ, ★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, さや いんげん, こま つな	にんにく, ねぎ, たまねぎ, はく さい, りょくとうもやし, えのき たけ, キャベツ	水, トウバンジャン, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, だし用煮干	小麦・大豆・豚 肉・ごま
26水	ビビンバ丼	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゆでとうもろこし 枝豆のころころスープ	豚肉, みそ, 高野ど うふ, 鶏肉, ポンレ スハム	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 上新粉, じゃが いも	油, ごま油, ごま	にんじん, こま つな	にんにく, しょうが, ねぎ, りょ くとうもやし, とうもろこし, た まねぎ, えだまめ	水, しょうゆ, コチュジャン, 本みり ん, 食塩, 酒, 七味とうがらし, コ ンソメ, 白こしょう	小麦・大豆・鶏 肉・豚肉・セラ チン・ごま
27木	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら カニかまサラダ 大根のみそ汁	鶏肉, さつま揚げ, かに風味かまぼ こ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, つ きこんにゃく, 砂 糖	油, ごま油, ごま	にんじん	にんにく, ねぎ, レモン, ごぼう, りょくとうもやし, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, えのきた け, だいこん	水, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, だし用煮 干	小麦・かに・大 豆・鶏肉・ごま
28金	ツナピラフ	牛乳	たらのマリネ じゃがいもとウィンナーのカレー炒め メロン わかめスープ	ツナ, たら, ウィン ナー	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小 麦粉, 砂糖, じゃが いも	油, ★バ ター, オリーブ 油	にんじん, ピー マン, さやいん げん	たまねぎ, ホールコーン, レモ ン, にんにく, メロン, ねぎ	水, 酒, 食塩, コンソメ, ワイン (白), 黒こしょう, 白こしょう, 米 酢, からし, カレー粉, しょうゆ	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・セラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 6日(木) 米・麦・オリーブ油 18日(火) 小麦粉 19日(水) 小麦粉 20日(木) 米・麦

よくかんで食べよう!

「噛ミング30(カミングサンマル)」運動をご存じですか? 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21(2009)年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かにしてくれます。



《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