

# 令和7年1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		
8 水	古代米ごはん	牛乳	松風焼き 筑前煮 紅白ごま酢和え 青菜のすまし汁	鶏肉, 豆腐, ★卵, 白みそ, さつま揚げ	★牛乳	米, 黒米, 赤米, パン粉, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	ごま油, ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, ねぎ, ごぼう, だいこん	水, 食塩, 酒, 本みりん, だし用かつおぶし, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 米酢	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
9 木	ごはん	牛乳	鮭フライ ポイルキャベツ 鶏肉と大豆のトマト煮 のりの佃煮 春雨スープ	さけ, ★卵, 鶏肉, 大豆	きざみのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも, はるさめ	油	トマト, にんじん	キャベツ, にんにく, たまねぎ	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, ワイン(白), トマトピューレ, トマトケチャップ, コンソメ, しょうゆ, だし用かつおぶし	小麦・卵・さけ・大豆・鶏肉・りんご・セラチン
10 金	ごはん	牛乳	豚肉の竜田揚げ 油揚げの和風サラダ 白玉あずき 根菜のごまみそ汁	豚肉, 油揚げ, あずき, みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖, 白玉もち	油, ごま油, ごま	にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, だいこん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	水, しょうゆ, 食塩, 酒, 米酢, 白こしょう, 水, だし用かつおぶし	小麦・大豆・豚肉・ごま
14 火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛子和え かきたま汁	さわら, 白みそ, 鶏肉, ★卵	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	油	さやいんげん, こまつな, にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, りょくとうもやし, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用かつおぶし, 食塩, 米酢, からし	小麦・卵・大豆・鶏肉
15 水	ごはん	牛乳	韓国風肉じゃが 鶏肉の磯辺揚げ 香味和え 五目スープ	豚肉, 鶏肉	あおのり, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, しらたき, じゃがいも, ★天ぷら粉	油, ごま, ごま油	にんじん, たらこ	にんにく, ねぎ, たまねぎ, 白菜キムチ, キャベツ, りょくとうもやし, えのきたけ, たけのこ	水, トウバンジャン, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 白こしょう, 七味とうがらし, コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
16 木	ソフトフランスパン いちごジャム	牛乳	鶏肉のパン粉焼き スパゲティナポリタン 花野菜サラダ 豆乳スープ	鶏肉, ★卵, ウィンナー, 豆乳	★チーズ, ★牛乳	★ソフトフランスパン, パン粉, 砂糖, スパゲッティ, 上新粉	油	にんじん, ピーマン, ブロッコリー	いちごジャム, たまねぎ, カリフラワー, クリームコーン, ホールコーン	食塩, 白こしょう, ワイン(白), からし, ウスターソース, パセリ(乾), トマトケチャップ, トマトピューレ, 米酢, 水, コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
17 金	大根菜ごはん	牛乳	いかのレモン醤油がけ 生揚げのかにかまあかけ 春雨サラダ さつまいものみそ汁	いか, 生揚げ, かにかまぼこ, ポンレスハム, みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, はるさめ, さつまいも	油, ごま油, ごま	大根菜, こまつな, にんじん	レモン, ねぎ, しめじ, たけのこ, きゅうり, たまねぎ	水, しょうゆ, 酒, 食塩, ガラスープ, 白こしょう, 米酢, からし, だし用煮干	小麦・いか・かにかまぼこ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
20 月	ごはん	牛乳	ドライカレー 大根サラダ 大豆と高野豆腐の味噌から揚げ キャベツと豚肉のスープ	豚肉, 大豆, 高野豆腐, 白みそ	★はっこう乳	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	油	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, グリンピース, だいこん, きゅうり, ホールコーン, キャベツ	水, ワイン(赤), トマトケチャップ, しょうゆ, カレー粉, コンソメ, 食塩, 米酢, からし, 酒, 本みりん, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
21 火	ごはん	牛乳	親子煮 じゃこおひたし 肉団子の黒酢あん 玉ねぎのみそ汁	鶏肉, 高野豆腐, ★卵, 肉団子, 白みそ	ちりめんじゃこ, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, ほうれんそう, こまつな	たけのこ, たまねぎ, はくさい, りょくとうもやし	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 黒酢, だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
22 水	ごはん	牛乳	白身魚のから揚げ フロッコリーの香り ひじきの中華ソテー 豆乳ゼリー 麻婆豆腐	メルルーサ, 豚肉, 大豆ミート, みそ, 豆腐	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油	ブロッコリー, にんじん, ピーマン	レモン, ホールコーン, りょくとうもやし, にんにく, しょうが, ねぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, 米酢, しょうゆ, オイスターソース, 豆乳ゼリー, トウバンジャン, ガラスープ, 甜面醬	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
23 木	ロールパン	牛乳	ハンバーグマッシュルームソース ゆで野菜のドレッシング和え さつまいものりんご煮 かぶのスープ	豚肉, 豆腐, ★卵	★調理用牛乳, ★牛乳	★ロールパン, パン粉, 砂糖, さつまいも	油	にんじん	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, りんご, レモン, にんにく, かぶ	ナツメグ(粉), 食塩, 白こしょう, 水, デミグラスソース, トマトケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, シナモン, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
24 金	ごはん	牛乳	銀鮭の香味焼き こぶきいも 切干し大根の炒め煮 キャベツと野沢菜の炒め物 けんちん汁	さけ, さつま揚げ, 高野豆腐, 油揚げ, 豆腐	★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, つきこんにゃく	ごま油, ごま油	にんじん, 野沢菜漬	しょうが, たまねぎ, ねぎ, 切干大根, キャベツ, ごぼう, だいこん	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 白こしょう, パセリ(乾), だし用かつおぶし	小麦・さけ・大豆・ごま
27 月	キャロットライス	牛乳	たららのトマトソースがけ 野菜とツナの炒め物 いよかん マセドアンスープ	たら, ツナ, ウィンナー	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	キャベツ, りょくとうもやし, いよかん, たまねぎ	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, 酒, トマトケチャップ, しょうゆ, 米酢, 本みりん, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, パセリ(乾)	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
28 火	ごはん	牛乳	ブルコギ わかめのサラダ えびといかのチリソース 豆腐スープ	豚肉, みそ, えび, いか, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま, ごま油	にんじん, たら, こまつな	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, トマトケチャップ, コンソメ, 白こしょう	小麦・いか・えび・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
29 水	カレーライス	牛乳	コールスローサラダ ブロッコリーのフリッター	豚肉	★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	油, ★マヨネーズ, ★バター	にんじん, ブロッコリー	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・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
30 木	ごはん	牛乳	鶏肉のスパイスから揚げ じゃがいもとコーンのソテー ゆかり和え 冬野菜のみそ汁	鶏肉, ベーコン, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, はくさい, かぶ	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, コンソメ, 白こしょう, ゆかり, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
31 金	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え 卵スープ	豚肉, みそ, 生揚げ, さば, かつおぶし, 鶏肉, ★卵	★牛乳	米, 麦, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	油, ごま	にんじん, さやいんげん, こまつな, ほうれんそう	ごぼう, たけのこ, しょうが, はくさい, たまねぎ	水, 酒, しょうゆ, 食塩, だし用かつおぶし, コンソメ, 白こしょう	小麦・卵・さば・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 …15日(水) 小麦粉 16日(木) 米・麦 23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の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・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・セラチン・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

## 全国学校給食週間です!

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない貧しい家庭の子どもたちのために昼食として「おにぎり・塩鮭・漬物」を出したのが学校給食のはじまりです。

その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日を学校給食感謝の日と定めていましたが、多くの学校が冬休みに重なるため、1か月後の1月24日から30日までの間を「全国学校給食週間」としました。

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識・食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間の初日である1月24日(金)は、明治22年の献立を参考にした給食を提供します。

