令和8年12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 火	もち麦ごはん ✿	牛乳	金目鯛の竜田揚げ ブロッコリー ひじきポテト 切干し大根のサラダ かきたま汁	きんめだい, ベーコン, 焼き竹輪, ★卵	ひじき, ★牛乳	米, もち麦, 片栗粉, じゃがいも, 砂糖	油, ごま油	ブロッコリー, にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, たまねぎ, 切干大根, きゅうり, ホールコーン, たけのこ	水, 薄口しょうゆ, 食塩, 酒, 白こしょう, しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, だし用かつおぶし	**卵・豚肉**
2 水	ごはん	牛乳	プルコギ 竹輪の石垣揚げ 華風和え 春雨スープ	豚肉, みそ, 竹輪, 鶏肉	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, はるさめ	油, ごま油, ごま, 黒ごま	にんじん, にら, ほうれんそう	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, たけのこ	水, 酒, 食塩, トウバンジャン, しょうゆ, 薄口しょうゆ, だし用鳥ガラ, コンソメ, 白こしょう	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま**
3 木	ごはん ✿	牛乳	かじきのバターソテー　レモン醤油 揚げボールと大根の煮物 わかめの中華サラダ 根菜のごまみそ汁	めかじき, 揚げボール, 豚肉, みそ	短冊昆布, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, 片栗粉, 砂糖	★バター, 油, ごま油, ごま	にんじん	レモン, だいこん, きゅうり, ホールコーン, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	水, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 本みりん, 酒, 米酢, からし, だし用かつおぶし	**小麦・乳・大豆・豚肉・ごま**
4 金	ロールパン ✿	牛乳	豆とひき肉のインド風煮 ひじきとツナの炒め物 フルーツのヨーグルト和え かぶのスープ	豚肉, きんとき豆, ツナ	ひじき, ★ヨーグルト, ★牛乳	★ロールパン, 小麦粉	油, ごま油	にんじん	にんにく, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, りょくとうもやし, かぶ, もも缶	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, コンソメ, 食塩, カレー粉, チリパウダー, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, 白こしょう	**小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン**
7 月	ごはん	牛乳	鮭の香味焼き 春雨のひき肉炒め マカロニサラダ 吉野汁	さけ, 豚肉, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 砂糖, はるさめ, マカロニ, じゃがいも, 片栗粉	ごま油, ごま, 油	さやいんげん, にんじん, ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, だいこん	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 白こしょう, オイスターソース, 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**
8 火	ごはん（いすみっこ）	牛乳	鶏肉のから揚げねぎソース じゃこおひたし さつまいもの甘煮 大根のみそ汁	鶏肉, 高野どうふ, 白みそ	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, さつまいも	油, ごま油	こまつな, にんじん, ほうれんそう	ねぎ, しょうが, はくさい, りょくとうもやし, だいこん	水, 酒, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, 本みりん, 食塩, だし用煮干	**小麦・大豆・鶏肉**
9 水	ごはん	牛乳	八宝菜 大豆とさといもの揚げ煮 菊花みかん 豆腐と桜えびの生姜スープ	豚肉, いか, 大豆, 豆腐	わかめ, さくらえび, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 里芋, 砂糖	油, ごま油, 黒ごま	にんじん, こまつな	しょうが, たけのこ, たまねぎ, きくらげ, キャベツ, みかん	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, 本みりん, だし用鳥ガラ	**小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび**
10 木	コーンライス ✿	牛乳	チキンフリカッセ 茎わかめのきんぴら ブロッコリーのサラダ ＡＢＣスープ	鶏肉, 豚肉, ベーコン	★スキムミルク, ★生クリーム, 茎わかめ, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, つきこんにゃく, 砂糖, アルファベットマカロニ	オリーブ油, 油, ごま	にんじん, ブロッコリー	ホールコーン, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, しめじ, レモン, グリンピース, ごぼう, キャベツ	水, コンソメ, 食塩, 黒こしょう, ワイン（白）, ガラスープ, しょうゆ, 本みりん, 一味とうがらし, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, 白こしょう, パセリ(乾)	**小麦・乳・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
11 金	ごはん	牛乳	肉じゃが 切干し大根の中華サラダ ごぼうチップス ほうれん草ときくらげのスープ	豚肉, 高野どうふ, ボンレスハム, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油, ごま, ごま	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	たまねぎ, 切干大根, きゅうり, ごぼう, きくらげ	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, からし	**大豆・鶏肉・豚肉・ごま**
14 月	こぎつねずし	牛乳	めかじきの照り焼き 大根サラダ 卵の花の炒り煮 のっぺい汁	油揚げ, めかじき, 焼き竹輪, おからパウダー, 鶏肉	★牛乳	米, 砂糖, 片栗粉, つきこんにゃく, 里芋	油, ごま油	にんじん	だいこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, ごぼう, ねぎ	水, 米酢, 食塩, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 酒, からし	**大豆・鶏肉**
15 火	ごはん ✿	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め とり天 辛子和え きのこ汁	豚肉, 鶏肉, 油揚げ	★牛乳	米, 麦, はるさめ, 片栗粉, ★天ぷら粉	油, ごま油	にんじん, にら, ほうれんそう	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, りょくとうもやし, しめじ, えのきたけ	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, 米酢, 本みりん, からし, だし用かつおぶし	**小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉**
16 水	ごはん ✿	牛乳	かに玉あんかけ 豚キムチ炒め 甘辛ポテト 豆腐スープ	かに風味かまぼこ, ★卵, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	油, ごま油, ごま	にんじん, にら	ねぎ, しめじ, たけのこ, グリンピース, たまねぎ, はくさい, 白菜キムチ	水, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, オイスターソース, 酒, 本みりん, だし用鳥ガラ, コンソメ	**小麦・卵・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
17 木	ソフトフランスパン マーマレードジャム ✿	ストロベリージョア	フライドチキン ジャーマンポテト コールスローサラダ メキシカンスープ	鶏肉, ★卵, ベーコン, きんとき豆	★調理用牛乳, ★はっこう乳	★ソフトフランスパン, マーマレードジャム, 小麦粉, 上新粉, じゃがいも, 砂糖	油, ★バター	にんじん, トマト	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	食塩, 白こしょう, ワイン（白）, コンソメ, ミックス香辛料, 黒こしょう, パセリ(乾）, 米酢, からし, ワイン（赤）, 水, カレー粉, チリパウダー	**小麦・卵・乳・オレンジ・鶏肉・豚肉・ゼラチン**
18 金	ごはん	牛乳	筑前煮 ゆで野菜のドレッシング和え 照り焼き肉団子 青菜のみそ汁	鶏肉, 揚げボール, 肉団子, 高野どうふ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, こんにゃく, 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, ほうれんそう	ごぼう, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, たまねぎ	水, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, 七味とうがらし, 酒, だし用煮干	**大豆・鶏肉・豚肉・ごま**
21 月	ごはん	牛乳	生揚げの五目炒め煮 いかのから揚げ 生姜ドレッシングサラダ 冬野菜のみそ汁	豚肉, 八丁みそ, 生揚げ, いか, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油	にんじん, チンゲンサイ, こまつな, ほうれんそう	にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, たまねぎ, はくさい, かぶ	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, コンソメ, 本みりん, 食塩, 米酢, 薄口しょうゆ, 白こしょう, だし用煮干	**小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**
22 火	ごはん	牛乳	白身魚のゆず味噌がけ かぼちゃのそぼろあん おかか和え さつま汁	さわら, 白みそ, 鶏肉, かつおぶし, 油揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	油	かぼちゃ, さやいんげん, こまつな, にんじん	ゆず, たまねぎ, はくさい, ごぼう, だいこん, ねぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, 本みりん, だし用かつおぶし, しょうゆ	**大豆・鶏肉**
23 水	キャロットライス	牛乳	ポトフ風煮 ミートペンネ レモンゼリー 野菜のカレースープ	鶏肉, ウインナー, 豚肉	★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, ペンネ	油	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, だいこん, しめじ, にんにく, ホールコーン, えだまめ	水, 食塩, 白こしょう, ベーリーフ, ガラスープ, コンソメ, ワイン（赤）, トマトケチャップ, トマトピューレ, バジル(粉), レモンゼリー, カレー粉, しょうゆ	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**
24 木	ごはん ✿	牛乳	チーズコロッケ キャベツのごま和え ブロッコリーとえびのソテー 春菊とひき肉のスープ	豚肉, 白いんげん豆, ★卵, えび, 豚肉	★シュレッドチーズ, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 砂糖, 片栗粉	油, 練りごま, ごま, ごま油	にんじん, こまつな, ブロッコリー, しゅんぎく	たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, たまねぎ, にんにく, たけのこ	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, 中濃ソース, しょうゆ, だし用かつおぶし, 酒, 黒こしょう, だし用鳥ガラ	**小麦・卵・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま**

※食物アレルギー対応献立における追加食品　･･･4日米・麦、15日小麦粉、16日豚ひき肉、17日米・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：ｱｰﾓﾝﾄﾞ・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・ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

■醤油の原料に含まれる「小麦」「大豆」、ごま油の原料に含まれる「ごま」、みその原料に含まれる「大豆」は表示していません。■