



令和6年10月 中学校給食献立表



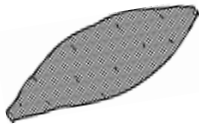
鎌倉市教育委員会

秋の味覚を味わおう！

秋は「実りの秋」といわれ、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮で香りもよく、1年中で1番おいしく食べることができます。給食でもさつまいもや栗、りんご、きのこなど、今が旬の食べ物を使った献立が多く登場します。ぜひご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

さつまいも

加熱すると甘味が増します。食物繊維やビタミンCを多く含んでいます。



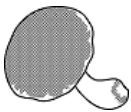
りんご

秋から冬が最もおいしい時期です。香り高く秋を感じる果物です。



きのこ

低エネルギーで食物繊維も豊富です。独特のうま味があります。



- * マークがついている日は、食物アレルギー対応食がある日です。その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。
- * 学校行事等により給食がない日は予約ができません。給食の実施日については、学校からの予定等をご確認ください。
- * 使用食品等の都合により、献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
【10月分給食のお申込み】 9月2日(月)～ 19日(木)午後1時まで ※7日前(土日祝除く)午後1時まで 変更できます。 【11月分給食費の引落日】 9月27日(金)	1日	2日	3日	4日
	五穀ごはん かつおの揚げ煮 和風チャブチエ ブロッコリーのレモン酢和え ほうれん草とえのきのすまし汁 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 生揚げと大根の煮物 ひじきのサラダ もやしのみそ汁 牛乳	くろパン 鶏肉とときのこのクリーム煮 野菜とツナのソテー りんご ミネストローネスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 いもコーンサラダ にらのスープ 牛乳
	I初給 741 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 18.8 g カリウム 290 mg	I初給 773 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.5 g カリウム 356 mg	I初給 762 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.8 g カリウム 379 mg	I初給 810 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.7 g カリウム 327 mg
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん すき焼き煮 竹輪の石垣揚げ キャベツの浅漬け じゃがいものみそ汁 はっこう乳	ジャンバラヤ タンドリーチキン ジャーマンポテト ゆで野菜のドレッシング和え 豆乳スープ 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 いわしのカレー揚げ 白菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 牛乳	わかめごはん かに玉あんかけ 豚キムチ炒め 甘辛ポテト 春雨スープ 牛乳	ごはん さわらの和風ドレッシングかけ ゆず香和え 大豆とひじきの煮物 みそけんちん汁 牛乳
I初給 805 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.0 g カリウム 407 mg	I初給 798 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 31.7 g カリウム 299 mg	I初給 820 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 28.4 g カリウム 413 mg	I初給 769 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.6 g カリウム 320 mg	I初給 807 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 29.8 g カリウム 381 mg
14日	15日	16日	17日	18日
スポーツの日 15日は十三夜(栗名月)です！栗が入ったごはんにしました	秋の炊きこみごはん ぶりの照り焼き キャベツのごま和え にんじんしりしり 大根のみそ汁 牛乳	ガバオ風ライス 春雨サラダ 大学いも わかめスープ 牛乳	ごはん 酢豚 マーミナーチャンプルー 菊花みかん 豆腐スープ 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ和風きのこソース ポテトサラダ(マネーズ付) 切干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁 牛乳
	I初給 742 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 28.1 g カリウム 332 mg	I初給 748 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.8 g カリウム 306 mg	I初給 772 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.8 g カリウム 346 mg	I初給 771 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.3 g カリウム 337 mg
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん 親子煮 じゃこおひたし ブロッコリーの天ぷら 玉ねぎのみそ汁 牛乳	ハヤシライス たらのスパイス揚げ ウインナーと野菜のコンソメ煮 パインのゼリー和え 牛乳	ごはん 生揚げの五目炒め煮 いかの香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 大根のスープ 牛乳	ロールパン ボルシチ風 大根サラダ 大豆の揚げ煮 白菜のスープ 牛乳	ごはん(いすみっこ) さばのごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 磯香和え かきたま汁 牛乳
I初給 779 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.8 g カリウム 356 mg	I初給 863 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.6 g カリウム 285 mg	I初給 746 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.1 g カリウム 395 mg	I初給 795 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 33.7 g カリウム 337 mg	I初給 848 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 34.6 g カリウム 333 mg
28日	29日	30日	31日	◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.6g 炭水化物 112.1g カルシウム 349mg 食塩相当量 3.2g
ごはん チキンカツ ポイルキャベツ もやしと油揚げのナムル さつまいもの甘煮 かぶのみそ汁 牛乳	ごはん 生揚げの肉味噌あんかけ わかめの中華サラダ えびといかのチリソース 卵スープ 牛乳	ごはん カレー肉じゃが 鶏ささみの磯辺揚げ 切干し大根のサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	チキンライス かじきのハーブ焼き 和風スパゲティ 生姜ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	
I初給 792 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.6 g カリウム 326 mg	I初給 806 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.9 g カリウム 478 mg	I初給 820 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 24.6 g カリウム 338 mg	I初給 782 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.5 g カリウム 330 mg	

食物アレルギー対応献立 卵・乳を使用していません(予約注文には食物アレルギー対応申請が必要です)。

3日	8日	10日	15日
くろパン ごはんに変更 鶏肉とときのこのクリーム煮 バター・スキムミルク・生クリーム抜き(鶏肉とときのこのスープ煮)	タンドリーチキン ヨーグルト抜き	かに玉あんかけ 卵→豚肉(肉団子のあんかけ)	にんじんしりしり 炒り卵抜き
18日	21日	22日	
豆腐ハンバーグ和風きのこソース 卵抜き ポテトサラダ マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	親子煮 卵抜き(鶏肉とじゃがいもの煮物)	ブロッコリーの天ぷら マヨネーズ抜き	ハヤシライス バター抜き
24日	25日	28日	29日
ロールパン ごはんに変更 ボルシチ風 生クリーム抜き	かきたま汁 卵抜き(鶏肉と青菜のすまし汁)	チキンカツ 卵抜き	卵スープ 卵抜き(鶏肉と青菜のスープ)
31日			
チキンライス バター抜き かぼちゃのポタージュ 牛乳・スキムミルク・バター・生クリーム→豆乳			



10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、『食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。日本では年間約472万トン(令和4年度推計)が捨てられ、これは国民1人当たりに換算すると年間で約38kg、毎日おにぎり約1個分(約103g)のご飯の量を捨てていることになります。

食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにってしまうだけでなく、環境の悪化を招き、将来懸念される世界的な食料不足にも対応できません。食品ロスを減らすためには、食べ物を残さず食べることや使いきるなど、私たち一人一人の心がけが大切です。みんなで、少しずつでも食品ロスを減らしていきましょう。

鎌倉市中学校給食予約等管理システム

URL: <https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

予約方法や予約内容の確認、ID・パスワードについてのお問い合わせ先

鎌倉市中学校給食コールセンター(株式会社フューチャーイン)

☎ 052-732-8948 (受付時間: 平日9:00~17:00) ✉ kamakura-lunch-info@futureinn.co.jp

献立や給食の内容についてのお問い合わせ先

鎌倉市教育委員会 教育文化財部学務課給食担当 ☎ 0467-61-3804 (直通) (受付時間: 平日8:30~17:00)

※予約の際は給食費の残額を確認してください。また、予約後は予約もれがないかをご確認ください。

予約システムは
こちらから
アクセスできます

