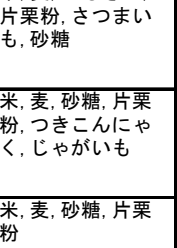
令和6年12月　中学校給食献立表　使用食品一覧

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		
2 月	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 春雨のひき肉炒め 酢みそ和え 吉野汁	さば, 豚肉, 鶏肉, 白みそ, 油揚げ, 豆腐	★牛乳	米, 麦, 砂糖, はるさめ, じゃがいも, 片栗粉	ごま油, ごま, 油	にんじん, ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま**
3 火	コーンライス	牛乳	ポトフ風煮 ミートペンネ 大豆と小魚の揚げ煮 野菜のカレースープ	鶏肉, ウインナー, 豚肉, 大豆	かえり煮干, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, ペンネ, 片栗粉	オリーブ油, 油	にんじん, ブロッコリー	ホールコーン, たまねぎ, だいこん, エリンギ, にんにく, キャベツ	水, コンソメ, 食塩, ベーリーフ, ガラスープ, 白こしょう, ワイン（赤）, トマトケチャップ, トマトピューレ, バジル(粉), しょうゆ, カレー粉	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**
4 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー いかの天ぷら わかめの中華サラダ にら玉スープ	豚肉, みそ, いか, ★卵	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ★天ぷら粉	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, にら	たけのこ, ねぎ, キャベツ, にんにく, 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, 甜面醤, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, 米酢, からし	**小麦・卵・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
5 木	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 じゃがいもとベーコンのスープ	豚肉, きんとき豆, ツナ, ベーコン	ひじき, ★ヨーグルト, ★牛乳	★ロールパン, 小麦粉, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	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, もも缶, パイン缶	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, パセリ(乾)	**小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン**
6 金	ごはん （特別栽培米）	牛乳	鶏肉のから揚げねぎ生姜ソース さつまいもの甘辛炒め煮 きくらげと白菜のサラダ 大根とわかめのみそ汁	鶏肉, 豚肉, 高野どうふ, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, さつまいも	油, ごま油	にんじん, さやいんげん	しょうが, ねぎ, ごぼう, きくらげ, はくさい, きゅうり, だいこん	水, 酒, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, 本みりん, だし用煮干	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま**
9 月	ごはん	牛乳	たらのフライ　ボイルキャベツ じゃがいもとウインナーのカレー炒め 切干し大根のサラダ きのこ汁	たら, ★卵, ウインナー, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 砂糖	油	ピーマン, にんじん, こまつな	キャベツ, にんにく, たまねぎ, 切干大根, きゅうり, ホールコーン, しめじ, えのきたけ	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソース, 本みりん, 中濃ソース, コンソメ, カレー粉, しょうゆ, 薄口しょうゆ, 米酢, からし, だし用かつおぶし	**小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン**
10 火	ごはん	牛乳	生揚げの中華煮 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁	豚肉, えび, 生揚げ, 竹輪, かつおぶし, 高野どうふ, 白みそ	あおのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油	にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー	しょうが, キャベツ, りょくとうもやし	水, ガラスープ, 酒, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, オイスターソース, だし用かつおぶし, だし用煮干	**小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉**
11 水	バターライス	牛乳	鶏肉のワイン風味ソースがけ 洋風きんぴらごぼう カニかまサラダ コーンチャウダー	鶏肉, ベーコン, かに風味かまぼこ	★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 小麦粉	油, オリーブ油, ★バター	にんじん	たまねぎ, りんご, にんにく, ごぼう, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, ワイン（赤）, トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, 本みりん, 黒こしょう, 米酢, からし, パセリ(乾)	**小麦・乳・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン**
12 木	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め 大豆とさつまいもの揚げ煮 菊花みかん 五目スープ	豚肉, 大豆	★牛乳	米, 麦, はるさめ, 片栗粉, さつまいも, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん, にら	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, みかん, えのきたけ, たけのこ	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, 本みりん, コンソメ	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
13 金	ひじきごはん	牛乳	ぶりの南蛮漬け キャベツのごま和え 卵の花の炒り煮 じゃがいものみそ汁	油揚げ, ぶり, 焼き竹輪, おからパウダー, 白みそ	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, つきこんにゃく, じゃがいも	油, 練りごま, ごま, ごま油	にんじん, ピーマン, こまつな	たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, ごぼう, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, だし用かつおぶし, 本みりん, 食塩, 米酢, 一味とうがらし, だし用煮干	**小麦・大豆・ごま**
16 月	鶏そぼろ丼	牛乳	ゆで野菜のドレッシング和え 高野豆腐のから揚げ かぶのみそ汁	鶏肉, ★卵, 高野どうふ, 油揚げ, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	油	さやいんげん, にんじん	しょうが, たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, にんにく, かぶ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, コンソメ, だし用煮干	**小麦・卵・大豆・鶏肉・ゼラチン**
17 火	ごはん	牛乳	さわらのゆず味噌がけ 豚肉とじゃがいもの炒め煮 もやしの辛子和え 中華コーンスープ	さわら, 米みそ, 豚肉, 鶏肉, ★卵	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, つきこんにゃく, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, こまつな	ゆず, にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, たまねぎ, ホールコーン	水, 食塩, 白こしょう, 酒, 本みりん, しょうゆ, コンソメ, 米酢, からし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ	**小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま**
18 水	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 大根サラダ 鶏ささみのレモン煮 豆腐とほうれん草のスープ	豚肉, 高野どうふ, 白みそ, 鶏肉, 豆腐	★牛乳	米, 麦, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉, 小麦粉	油	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	ごぼう, だいこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, レモン, しめじ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一味とうがらし, 米酢, からし, コンソメ, 白こしょう	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**
19 木	サンドパン	ジョア プレーン	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, ウインナー, ベーコン, 白いんげん豆	★調理用牛乳, ★はっこう乳	★サンドパン, 小麦粉, 上新粉, じゃがいも, 砂糖	油	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・鶏肉・豚肉・ゼラチン**
20 金	ごはん	牛乳	白身魚のトウバンジャンソース かぼちゃのそぼろあん 白菜のゆず香和え のっぺい汁	メルルーサ, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, つきこんにゃく, 里芋	油	かぼちゃ, さやいんげん, こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, はくさい, りょくとうもやし, ゆず, ごぼう, だいこん	水, トウバンジャン, 酒, しょうゆ, 米酢, だし用かつおぶし, 本みりん, 食塩, 薄口しょうゆ	**小麦・大豆・鶏肉**
23 月	ごはん	牛乳	肉じゃが ごまのり和え 照り焼き肉団子 小松菜のみそ汁	豚肉, 高野どうふ, 肉団子, 油揚げ, 白みそ	きざみのり, ★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, きゅうり, 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, 薄口しょうゆ, 米酢, だし用煮干	**小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま**
24 火	ごはん	牛乳	チーズコロッケ ひじきと鶏肉の和風サラダ マカロニのカレーソテー 大根のスープ	豚肉, 白いんげん豆, ★卵, 鶏肉, ベーコン	★シュレッドチーズ, ひじき, ★牛乳	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 砂糖, マカロニ	油	にんじん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんにく, だいこん	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, 中濃ソース, 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, カレー粉, トマトケチャップ, パセリ(乾)	**小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン**

※食物アレルギー対応献立における追加食品　･･･４日（水）小麦粉　　５日（木）米・麦　　19日（木）米・麦

牛乳で手軽にカルシウムをとりましょう！



人間の骨量は、10代で急激に増え、20代から30代にかけてピークに達しますが、その後は徐々に減少していきます。このため、成長期である中学生の頃は、骨の中にカルシウムを蓄えるため、大人よりもたくさんのカルシウムが必要になります。

牛乳１本（200ml）には約220mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。また、牛乳は手軽にとれるうえに、カルシウムの吸収率が高いという特徴もあります。

牛乳は給食で毎日提供されますが、寒い時期は特に飲み残しが増えています。一口でも飲めば少しずつカルシウムを摂取できますので、牛乳が苦手な人も少しでも飲むようにしましょう！

12月21日は冬至です

冬至とは一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。今年の冬至は12月21日です。日本では、古くから冬至の日に、かぜをひかずに健康に過ごせるよう、ゆずを入れたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

12月20日の給食は、冬至にちなみ、「**かぼちゃのそぼろあん**」と「**白菜のゆず香和え**」を提供します。かぼちゃとゆずのパワーで、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！

かぼちゃのそぼろあん

かぼちゃのことを南瓜（**なんきん**）ともいいます。冬至の日は、「**ん**」のつくものを食べると**縁起がよい**とされています。かぼちゃの甘味とそぼろあんがよく合います。

白菜のゆず香和え

旬の白菜を使った、**ゆず**の酸味がさわやかな和え物です。白菜には**ビタミンC**が多く、かぜ予防や免疫力アップに効果があるので、この時期にぜひ食べてほしい食材です。

≪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・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・ｱｰﾓﾝﾄﾞ