



令和7年11月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【11月分給食のお申込み】 10月3日(金)～20日(月) ※7日前(土日祝除く)の午後1時まで 変更できます。 【12月分給食費の引落日】 10月27日(月)	* 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。 * <u>学校行事等により給食がない日は予約ができません</u> 。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。		◆今月の栄養価◆ エネルギー 795kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.2g 炭水化物 114.3g カルシウム 341mg 食塩相当量 3.1g	姉妹都市長野県上田市給食 28日(金) は、鎌倉市の姉妹都市 である 長野県上田市産の米(風さやか)・りんご・しめじ・えのきだけ を使った給食を提供します。信州の 秋の味覚、産地直送の新鮮な食材を 味わって食べてくださいね！
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日 	さつまいもごはん さばの甘辛焼き 具だくさんきんぴら 大根のごま酢和え かきたま汁 牛乳	ジャージャーめん たらから揚げ 中華風春雨サラダ こふきいも 牛乳	ごはん 鶏肉のダッカルビ風 手作りさつま揚げ ブロッコリーのサラダ もずくスープ 牛乳	ごはん 焼きのり 筑前煮 いかの七味焼き ゆず香和え 大根のみそ汁 牛乳
I初給- 799 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.0 g カルシウム 329 mg	I初給- 818 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 333 mg	I初給- 750 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 312 mg	I初給- 744 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 357 mg	
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん みそかつ 油揚げの和風サラダ さつま揚げと大根の炒め煮 かぶのスープ はっこう乳	中華風混ぜごはん かじきの甘酢あんかけ 豚肉と里芋の炒め煮 きくらげと白菜の和え物 わかめスープ 牛乳	ごはん 生揚げと豚肉のごまみそ煮 とり天 ゆかり和え ほうれん草とえのきのすまし汁 牛乳	ロールパン ミートローフ きのこペンネ 豆サラダ レタスと卵のスープ 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン 切干し大根のナムル じゃがいもの甘辛煮 豆腐と桜えびの生妻スープ 牛乳
I初給- 808 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 318 mg	I初給- 784 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.8 g カルシウム 309 mg	I初給- 777 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.6 g カルシウム 383 mg	I初給- 818 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 34.5 g カルシウム 333 mg	I初給- 848 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 28.1 g カルシウム 378 mg
17日	18日	19日	20日	21日
カレーライス コールスローサラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ 牛乳	ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁 牛乳	うめちりごはん 白身魚のもみじ揚げ 塩肉じゃが ささみと野菜の和え物 豆乳みそ汁 牛乳	くろパン ポークビーンズ ゆで野菜のドレッシング和え スイートポテト 大根のスープ 牛乳	だして味わう 和食の日！ もち麦ごはん まぐろの角煮 じゃがいものそぼろ煮 白菜のごま和え けんちん汁 牛乳
I初給- 846 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.2 g カルシウム 309 mg	I初給- 781 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.1 g カルシウム 342 mg	I初給- 771 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 21.9 g カルシウム 333 mg	I初給- 784 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 25.5 g カルシウム 394 mg	I初給- 789 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 23.7 g カルシウム 362 mg
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 (勤労感謝の日) 	スープにごはんを 入れて食べよう♪ クッパ 鶏肉の香味焼き ひじきのサラダ さつまいものレモン煮 牛乳	ごはん 生揚げと野菜のカレー煮 わかめのサラダ ごぼうチップス もやしのスープ 牛乳	マカオ 給食 ごはん ミンチィ(マカオの家庭料理) 生姜ドレッシングサラダ レモンゼリー 青菜とウインナーのスープ 牛乳	ごはん(風さやか) 鮭のきのこバターソースがけ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め りんご 豚汁 牛乳
I初給- 844 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 29.0 g カルシウム 323 mg	I初給- 743 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 381 mg	I初給- 790 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.4 g カルシウム 306 mg	I初給- 812 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 25.3 g カルシウム 337 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)。

4日	6日
かきたま汁	卵抜き(鶏肉と青菜のすまし汁)
10日	12日
みそかつ	卵抜き
13日	19日
ロールパン	ごはんに変更
レタスと卵のスープ	卵抜き(レタスのスープ)
17日	20日
カレーライス	バター抜き
28日	
鮭のきのこバターソースがけ	バター抜き(鮭のきのこソースがけ)

「東アジア文化都市
2025 鎌倉市」の
特設 Web サイト



給食で日本・中国・韓国の食文化に触れよう

東アジア文化都市給食

「東アジア文化都市」とは、日本・中国・韓国の3か国において、文化芸術による発展を目指す都市を毎年1都市ずつ選定し、その都市において、現代の芸術文化や伝統文化、また多彩な生活文化に関連するさまざまな文化芸術イベントを実施しています。今年、鎌倉市は東アジア文化都市に選ばれました。

今月の給食では、鎌倉市とともに東アジア文化都市に選ばれた中国(マカオ特別行政区、湖州市)、韓国(安城市)の食文化にちなんだ料理を提供します。給食を通して、東アジアの国々の食文化について理解を深める機会にしましょう。当日の献立の一部を紹介します！

11日(火) 中国 湖州(こしゅう)市

▶ 中華風混ぜごはん

細長い三角すいのような形が特徴の「湖州ちまき」が有名で、中華風混ぜごはんは、ちまきのようなもち米のモチモチとした食感とごま油が食欲をそそる料理です。

▶ かじきの甘酢あんかけ

川魚や海の魚を使った料理が多く、「ソウギョ」の甘酢あんかけが有名です。ソウギョはコイに似た淡水魚です。給食では、くせのない淡白な味のかじきを使用します。

27日(木): 中国 マカオ特別行政区

▶ ミンチィ

ミンチィはマカオの家庭料理の定番で、甘辛く炒めたひき肉や野菜に揚げたじゃがいもを加えて、ごはんに盛り付けた料理です。甘辛い味付けなのでごはんが進みます。

14日(金) 韓国 安城(あんそん)市

▶ ヤンニョムチキン

衣をつけて揚げた鶏肉に、コチュジャンやにんにく、砂糖などで味付けした甘辛いソースをからめた料理で、韓国式フライドチキンとも呼ばれています。

▶ じゃがいもの甘辛煮(カムジャジョリム)

韓国の家庭で作られる、じゃがいもを甘辛く煮込んだ料理です。



(東アジア文化都市2025鎌倉市公式HPより抜粋)

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



11月24日は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。

21日(金)の給食は、和食の献立です。和食の味わいの中で最も重要な「だし」のうま味を感じながら食べて、和食の食文化について関心を持ってもらえたらうれしいです。また、鎌倉の郷土料理であるけんちん汁も味わいましょう！