



令和7年6月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月 2日				火 3日				水 4日				木 5日				金 6日			
ソフトめんミートソース 白身魚のから揚げ 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え 牛乳				ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 油揚げの和風サラダ 鶏ささみのレモン煮 ほうれん草とえのきのすまし汁 牛乳				ごはん かじきのあずま煮 じゃこおひたし 豆ちくわの煮物 豚汁 牛乳				コッペパン 湘南ゴールドジャム 鶏肉とときのこのクリーム煮 和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳				ごはん ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ 春雨スープ 牛乳			
I単位	821 kcal	たんぱく質	39.2 g	I単位	781 kcal	たんぱく質	37.6 g	I単位	805 kcal	たんぱく質	35.6 g	I単位	754 kcal	たんぱく質	32.9 g	I単位	781 kcal	たんぱく質	36.9 g
脂質	26.6 g	カルシウム	325 mg	脂質	22.6 g	カルシウム	345 mg	脂質	26.9 g	カルシウム	357 mg	脂質	25.8 g	カルシウム	347 mg	脂質	23.0 g	カルシウム	312 mg
9日				10日				11日				12日				13日			
ごはん さばの竜田揚げ 豚肉と大根のうま煮 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳				バターライス 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー じゃがいもとウインナーのカレー炒め メロン 大根のスープ 牛乳				ごはん みそだれ豚しゃぶ しらたきのツルツル炒め 大学いも にらのスープ 牛乳				ぶどうパン ボルシチ風 ごぼうサラダ みかんゼリー ズッキーニのスープ 牛乳				ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉と里芋の炒め煮 きゅうりのピリ辛和え けんちん汁 牛乳			
I単位	863 kcal	たんぱく質	33.2 g	I単位	752 kcal	たんぱく質	33.5 g	I単位	806 kcal	たんぱく質	38.3 g	I単位	802 kcal	たんぱく質	32.3 g	I単位	748 kcal	たんぱく質	37.7 g
脂質	36.7 g	カルシウム	290 mg	脂質	29.0 g	カルシウム	290 mg	脂質	22.7 g	カルシウム	366 mg	脂質	26.3 g	カルシウム	340 mg	脂質	20.4 g	カルシウム	367 mg
16日				17日				18日				19日				20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 チンジャオロースー 中華風春雨サラダ 揚げしゅうまい 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳				大根菜ごはん さわらの昆布揚げ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとささみの和え物 キャベツのみそ汁 牛乳				ロールパン 豆とひき肉のインド風煮 ゆで野菜のドレッシング和え ごぼうチップス マセドアンスープ 牛乳				ごはん チキンカツ ポイルキャベツ きのこペンネ 切干し大根のサラダ オニオンスープ 牛乳			
I単位	845 kcal	たんぱく質	29.5 g	I単位	746 kcal	たんぱく質	35.6 g	I単位	821 kcal	たんぱく質	35.3 g	I単位	823 kcal	たんぱく質	32.2 g	I単位	824 kcal	たんぱく質	35.5 g
脂質	26.1 g	カルシウム	310 mg	脂質	20.1 g	カルシウム	357 mg	脂質	26.6 g	カルシウム	331 mg	脂質	33.4 g	カルシウム	357 mg	脂質	24.9 g	カルシウム	295 mg
23日				24日				25日				26日				27日			
クファージュシー 白身魚の更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 もずくスープ 牛乳				ごはん (いすみっこ) 鶏肉と野菜のうま煮 ゆず香和え のりの佃煮 冬瓜のスープ 牛乳				びびん丼 竹輪の磯辺揚げ ゆでとうもろこし 枝豆のころころスープ 牛乳				ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら いもコーンサラダ なすのみそ汁 牛乳				ツナピラフ たらのマリネ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め ひじきのサラダ メキシカンスープ ジョア ストロベリー			
I単位	744 kcal	たんぱく質	36.8 g	I単位	746 kcal	たんぱく質	27.8 g	I単位	800 kcal	たんぱく質	36.4 g	I単位	780 kcal	たんぱく質	32.7 g	I単位	772 kcal	たんぱく質	35.5 g
脂質	21.2 g	カルシウム	322 mg	脂質	21.5 g	カルシウム	306 mg	脂質	22.4 g	カルシウム	310 mg	脂質	26.5 g	カルシウム	295 mg	脂質	26.7 g	カルシウム	768 mg
30日				【6月分給食のお申込み】 5月7日(水)～20日(火) ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。 【7月分給食費について】 口座引落日 5月27日(火) コンビニ支払い期限 5月27日(火)				*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。				◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.3g 炭水化物 112.1g カルシウム 352mg 食塩相当量 3.2g							
I単位	752 kcal	たんぱく質	29.6 g																
脂質	22.1 g	カルシウム	412 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）。

2日		5日			
ソフトめん ミートソース	バター・チーズ抜き	コッペパン・ 湘南ゴールドジャム	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)
6日		10日			
とり天	天ぷら粉→小麦粉	バターライス	バター抜き (コンソメライス)	鶏肉のパン粉焼き	卵・チーズ抜き
12日		13日			
ぶどうパン	ごはんに変更	ボルシチ風	生クリーム抜き	鮭のちゃんちゃん 焼き風	マヨネーズ・ バター抜き
16日		18日			
カレーライス	バター抜き	さわらの昆布揚げ	天ぷら粉→小麦粉	ロールパン	ごはんに変更
20日		27日			
チキンカツ	卵抜き	オニオンスープ	バター→オリーブ油	ツナピラフ	バター抜き

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



人を良くする「食」 ～6月は食育月間～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、あやしげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが、近年薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。

こうした中で、**食育**は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにも、ますます重要なものになっています。

6月は「**食育月間**」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてあらためて考えてみましょう。



よくかんで食べていますか？

6月4日から10日は「**歯と口の健康習慣**」です。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。とりわけ**よくかんで食べる**ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

よくかむと良いことがたくさん！

- ①消化を助ける
食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざって胃に送られます。
- ②むし歯を予防する
だ液には食べかすを取るなど、口の中を掃除する働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。
- ③脳の働きを活性化
あごの筋肉が働き、顔周りの血管が刺激され、脳の血流が良くなります。
- ④肥満を予防する
脳の肥満中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。

