

令和7年6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	ソフトめん ミートソース	牛乳	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	メルルーサ、ツナ、 豚肉	★チーズ、★牛乳	ソフトめん、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、★バター	にんじん、こまつな	キャベツ、りょくとうもやし、もも缶、にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム	食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、マスカットゼリー、水、ワイン（赤）、ガラスープ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
3 火	ごはん	牛乳	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	豚肉、高野豆腐、白みそ、油揚げ、鶏肉	★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、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、レモン、えのきたけ	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一味とうがらし、米酢、白こしょう、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
4 水	ごはん	牛乳	かじきのあずま煮 じゃこおひたし 豆ちくわの煮物 豚汁	めかじき、竹輪、豚肉、豆腐、白みそ	ちりめんじゃこ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	しょうが、はくさい、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、食塩、酒、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし	小麦・大豆・豚肉・ごま
5 木	コッペパン 湘南ゴールドジャム	牛乳	鶏肉とときのこのクリーム煮 和風スバゲティ ブロッコリーのサラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏肉、豚肉、かつおぶし、ベーコン	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★コッペパン、じゃがいも、小麦粉、スバゲッティ、砂糖	油、★バター	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	湘南ゴールドジャム、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ホールコーン、レモン、キャベツ	水、ガラスープ、食塩、白こしょう、しょうゆ、米酢、薄口しょうゆ、コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
6 金	ごはん	牛乳	ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ 春雨スープ	豚肉、みそ、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、★天ぷら粉、はるさめ	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン	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、甜面醬、しょうゆ、食塩、米酢、からし、白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
9 月	ごはん	牛乳	さばの竜揚げ 豚肉と大根のうま煮 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁	さば、豚肉、かつおぶし、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、だいこん、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ねり梅、たまねぎ	水、しょうゆ、食塩、酒、本みりん、だし用煮干	小麦・さば・大豆・豚肉・りんご
10 火	バターライス	牛乳	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	鶏肉、★卵、ウインナー、豚肉	★チーズ、★牛乳	米、麦、パン粉、じゃがいも	油、★バター	にんじん、ブロッコリー、ピーマン	たまねぎ、にんにく、メロン、だいこん	水、コンソメ、食塩、白こしょう、ワイン（白）、からし、ウスターソース、パセリ（乾）、カレー粉、しょうゆ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
11 水	ごはん	牛乳	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	豚肉、みそ、鶏肉	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、しらたき、さつまいも	ごま油、ごま、油、黒ごま	にんじん、こまつな、にら	にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、しょうが、ホールコーン、たまねぎ	水、酒、七味とうがらし、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、オイスターソース、白こしょう、コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
12 木	ぶどうパン	牛乳	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	豚肉、ボンレスハム	★生クリーム、★牛乳	★ぶどうパン、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ズッキーニ	トマトケチャップ、トマトピューレ、水、コンソメ、食塩、白こしょう、薄口しょうゆ、本みりん、米酢、からし、みかんゼリー、黒こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
13 金	ごはん	牛乳	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	さけ、白みそ、豚肉、油揚げ、豆腐	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、里芋、つきこんにゃく	油、★マヨネーズ、★バター、ごま油	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、コンソメ、米酢、一味とうがらし、だし用かつおぶし	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
16 月	カレーライス	牛乳	コールスローサラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ	豚肉、大豆	短冊昆布、あおのり、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	水、ワイン（赤）、トマトケチャップ、ベリーフ、コンソメ、カレー粉、食塩、白こしょう、米酢、からし、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
17 火	ごはん	牛乳	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	豚肉、ボンレスハム、しゅうまい、豆腐	さくらえび、★牛乳	米、麦、片栗粉、はるさめ、砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ	水、しょうゆ、酒、ガラスープ、オイスターソース、食塩、米酢、からし、コンソメ	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
18 水	大根菜ごはん	牛乳	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	さわら、鶏肉、高野豆腐、白みそ	こんぶ、わかめ、★牛乳	米、麦、★天ぷら粉、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油	大根菜、さやいんげん、にんじん	たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、キャベツ	水、食塩、白こしょう、酒、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、米酢、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉
19 木	ロールパン	牛乳	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	豚肉、きんとき豆、ウインナー	★牛乳	★ロールパン、小麦粉、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、りょくとうもやし、ごぼう	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、米酢、薄口しょうゆ、からし、本みりん、しょうゆ、白こしょう、パセリ（乾）	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
20 金	ごはん	牛乳	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	鶏肉、★卵、豚肉、ベーコン	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、パン粉、ペンネ、砂糖	油、オリーブ油、★バター	さやいんげん、にんじん	キャベツ、にんにく、たまねぎ、しめじ、切干大根、きゅうり	水、食塩、白こしょう、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、米酢、からし、黒こしょう	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
23 月	クファージュシー	牛乳	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	豚肉、メルルーサ、かつおぶし、かに風味かまぼこ	細切昆布、もずく、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、白玉もち	油、ごま、ごま油	にんじん、さやいんげん、にら	ねぎ、しょうが、たまねぎ、りょくとうもやし、パイン缶、たけのこ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、カレー粉、白こしょう、水、コンソメ	小麦・かに・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
24 火	ごはん (いずみっこ)	牛乳	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	鶏肉、おからパウダー、豚肉	きざみのり、★牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、上新粉	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、ゆず、えのきたけ、とうがん	水、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、薄口しょうゆ、酒、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
25 水	ビビンバ丼	牛乳	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	豚肉、みそ、竹輪、ボンレスハム	あおのり、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、りょくとうもやし、とうもろこし、たまねぎ、えだまめ	水、しょうゆ、コチュジャン、本みりん、食塩、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
26 木	ごはん	牛乳	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	鶏肉、豚肉、高野豆腐、みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、つきこんにゃく、砂糖、さつまいも	油、ごま油、ごま	にんじん	にんにく、ねぎ、レモン、ごぼう、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン、しめじ、なす	水、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、米酢、からし、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
27 金	ツナピラフ	ストロベリー	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	ツナ、たら、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆	ひじき、★はっこう乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	★バター、油、オリーブ油	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、トマト	たまねぎ、ホールコーン、レモン、にんにく、キャベツ、きゅうり、しょうが	水、酒、食塩、コンソメ、ワイン（白）、黒こしょう、白こしょう、米酢、からし、しょうゆ、本みりん、薄口しょうゆ、ワイン（赤）、カレー粉、チリパウダー	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
30 月	ごはん	牛乳	韓国風肉じゃが 華風和え 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜のみそ汁	豚肉、大豆、油揚げ、白みそ	かえり煮干、★牛乳	米、麦、砂糖、しらたき、じゃがいも、片栗粉	油、ごま、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、ねぎ、たまねぎ、白菜キムチ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン	水、トウバンジャン、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 5日(木) 米・麦 6日(金) 小麦粉 12日(木) 米・麦 18日(水) 小麦粉 19日(木) 米・麦 20日(金) オリーブ油

《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・しらすが等)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: アーモンド・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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン