


令和8年1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		
8 木	古代米ごはん	牛乳	松風焼き 筑前煮 紅白ごま酢和え 豆腐のすまし汁	鶏肉、豆腐、★卵、 白みそ	★牛乳	米、黒米、赤米、パン 粉、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	ごま、油、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん	水、食塩、酒、本みりん、だし用かつおぶし、しょうゆ、薄口しょうゆ、米酢	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
9 金	ゆかりごはん	牛乳	かじきの竜田揚げ ゆず香和え 白玉あずき ひじきのスープ	めかじき、あずき、鶏肉	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、白玉もち	油	ほうれんそう、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、ゆず、たまねぎ	水、ゆかり、しょうゆ、食塩、酒、だし用かつおぶし、薄口しょうゆ、本みりん、氷、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・セラチン
13 火	カレーライス	牛乳	大根サラダ 大豆の揚げ煮	豚肉、ボンレスハム、大豆	★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、だいこん、きゅうり、ホールコーン	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、ペーリーフ、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
14 水	ごはん	ブレジョ ー ン	韓国風肉じゃが 鶏ささみの磯辺揚げ 三色ナムル 卵スープ	豚肉、鶏肉、★卵	あおのり、★はっこう乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、しらたき、小麦粉、片栗粉	油、ごま、ごま油	にんじん、にら、こまつな、ほうれんそう	にんにく、ねぎ、たまねぎ、白菜キムチ、りょくとうもやし、えのきたけ	水、トウバンジャン、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
15 木	ソフトフランスパン いちごジャム	牛乳	鶏肉のパン粉焼き スパゲティナポリタン 花野菜サラダ 豆乳スープ	鶏肉、★卵、ウインナー、豆乳	★チーズ、★牛乳	★ソフトフランスパン、パン粉、砂糖、スパゲッティ、上新粉	油	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	いちごジャム、たまねぎ、カリフラワー、クリームコーン、ホールコーン	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)、トマトケチャップ、トマトピューレ、米酢、水、コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
16 金	大根菜ごはん	牛乳	たらのごま揚げ 生揚げのかにかまあんかけ 切干し大根のサラダ 白菜のみそ汁	たら、生揚げ、かに風味かまぼこ、油揚げ、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	黒ごま、ごま、油、ごま油	大根菜、こまつな、にんじん	ねぎ、しめじ、たけのこ、切干大根、きゅうり、はくさい	水、しょうゆ、酒、食塩、ガラスープ、白こしょう、薄口しょうゆ、本みりん、米酢、からし、だし用煮干	小麦・かに・大豆・鶏肉・ごま
19 月	鶏そぼろ丼	牛乳	ゆで野菜のドレッシング和え 大豆と高野豆腐の味噌から揚げ 吉野汁	鶏肉、★卵、大豆、高野どうふ、白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	さやいんげん、にんじん、ほうれんそう	しょうが、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、薄口しょうゆ、からし、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉
20 火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 豚肉と里芋の炒め煮 わかめのサラダ 淡雪汁	さわら、白みそ、豚肉	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、つきこんにゃく、里芋	油	にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、ホールコーン、だいこん、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、米酢、からし、だし用かつおぶし、薄口しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
21 水	ごはん	牛乳	いかのレモン醤油がけ ひじきの中華ソテー フルーツ杏仁 麻婆豆腐	いか、ベーコン、豚肉、大豆ミート、みそ、豆腐	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、ピーマン	レモン、ホールコーン、りょくとうもやし、もも缶、にんにく、しょうが、ねぎ	水、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、白こしょう、豆乳ゼリー、トウバンジャン、ガラスープ、甜面醤	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ごま
22 木	ロールパン	牛乳	ハンバーグマッシュルームソース コールスローサラダ さつまいものりんご煮 かぶのスープ	豚肉、豆腐、★卵	★調理用牛乳、★牛乳	★ロールパン、パン粉、砂糖、さつまいも	油	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご、レモン、にんにく、かぶ	ナツメグ(粉)、食塩、白こしょう、水、デミグラスソース、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、からし、シナモン、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
23 金	ごはん	牛乳	親子煮 じゃこおひたし 肉団子の黒酢あん 根菜のごまみそ汁	鶏肉、高野どうふ、★卵、肉団子、みそ	ちりめんじゃこ、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉	油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たけのこ、たまねぎ、はくさい、りょくとうもやし、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、黒酢	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
26 月	ごはん	牛乳	鮭の香味焼き こふさいも 切干し大根の炒め煮 キャベツと野沢菜の炒め物 けんちん汁	さけ、さつま揚げ、高野どうふ、油揚げ、豆腐	★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、つきこんにゃく	ごま油、ごま、油	にんじん、野沢菜漬	しょうが、たまねぎ、ねぎ、切干大根、キャベツ、ごぼう、だいこん	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう、パセリ(乾)、だし用かつおぶし	小麦・さけ・大豆・ごま
27 火	キャロットライス	牛乳	鶏肉のスパイシーから揚げ ひじきとツナの炒め物 いよかん マセドアンスープ	鶏肉、ツナ、ウインナー	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、いよかん、たまねぎ	水、コンソメ、食塩、白こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、酒、中濃ソース、トウバンジャン、一味とうがらし、本みりん、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、パセリ(乾)	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
28 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー 竹輪の石垣揚げ ブロッコリーのおかか和え 中華コーンスープ	豚肉、みそ、竹輪、かつおぶし、鶏肉、★卵	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま油、ごま、黒ごま	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	たけのこ、ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、ホールコーン	水、酒、トウバンジャン、コンソメ、甜面醬、しょうゆ、食塩、だし用かつおぶし、白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
29 木	ごはん	牛乳	白身魚のトマトソースがけ じゃがいもとベーコンのカレー炒め 磯香和え 冬野菜のみそ汁	メルルーサ、ベーコン、白みそ	きざみのり、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油	ピーマン、こまつな、にんじん、ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、はくさい、かぶ	水、食塩、白こしょう、酒、トマトケチャップ、しょうゆ、米酢、コンソメ、カレー粉、だし用かつおぶし、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
30 金	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 香味和え えびといかのチリソース 春雨スープ	豚肉、みそ、生揚げ、えび、いか、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、はるさめ	油、ごま、ごま油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、たけのこ、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ	水、酒、しょうゆ、食塩、七味とうがらし、トウバンジャン、トマトケチャップ、コンソメ、白こしょう	小麦・いか・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……15日(木) 米・麦 22日(木) 米・麦

《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、給食予約の参考になしてください。

(※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

全国学校給食週間です!

1月24～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。そして、昭和22(1947)年、ついに学校給食は再開されたのです。世界からの善意に感謝の気持ちをあらためて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意義を考え、その発展を期し、また日本の学校給食の一番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを、子どもたちだけでなく学校関係者全員があらためて再確認する意味でも、この「全国学校給食週間」の取り組みを大切にしたいと思います。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や逆に若年女性のやせなどが懸念されている今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために、とても重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間の初日である1月24日にあわせて、**26日(月)の給食**は明治22年の献立を参考にして、焼き鮭と菜の漬物を使った料理を提供します。

