

令和8年3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	あじフライ ポイルキャベツ 五目きんぴら かぼちゃのサラダ 玉ねぎのみそ汁	あじ、★卵、鶏肉、 高野どうふ、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、 つきこん、にやく、砂糖	油、ごま、ごま油	にんじん、かぼちゃ	キャベツ、ごぼう、りょくとうもやし、 きゅうり、ホールコーン、 たまねぎ	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、 米酢、からし、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・ごま
3 火	セルフ麺ちらしずし	牛乳	鶏肉の香味焼き ほうれん草のおひたし 手作りひなあられ 沢煮椀	鶏肉、かつおぶし、 さけ、★卵、炒り大豆、豚肉	★牛乳	米、砂糖、手まり麴、 粉糖	ごま油、ごま、油	にんじん、ほうれんそう、 さやいんげん	かんぴょう、しょうが、たまねぎ、 ごぼう、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ	水、米酢、食塩、だし用かつおぶし、 しょうゆ、本みりん、酒	小麦・卵・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4 水	金芽米ごはん	牛乳	高野豆腐と野菜の揚げ煮 ゆかり和え のりの佃煮 大根のみそ汁	高野どうふ、鶏肉、 油揚げ、白みそ	きざみのり、★牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、 砂糖	油	ピーマン、にんじん	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、だし用かつおぶし、本みりん、 しょうゆ、酒、食塩、ゆかり、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉
5 木	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏ささみのレモン煮 わかめのサラダ にらのスープ	豚肉、えび、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、 砂糖	油	にんじん、こまつな、にら	しょうが、たけのこ、たまねぎ、 きくらげ、キャベツ、レモン、 きゅうり、ホールコーン	水、酒、コンソメ、しょうゆ、オイスターソース、 食塩、白こしょう、米酢、からし	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
6 金	赤飯	ジュニゴス	金目鯛の竜田揚げ 筑前煮 酢みそ和え お祝いすまし汁	ささげ、きんめだい、 鶏肉、さつま揚げ、白みそ、 なると		米、もち米、片栗粉、 こんにやく、砂糖、里芋	黒ごま、油、ごま油	にんじん、さやいんげん、 こまつな	しょうが、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、えのきたけ、 ねぎ、りんごジュース	水、酒、食塩、薄口しょうゆ、 だし用かつおぶし、本みりん、 しょうゆ、米酢、からし	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま
9 月	ごはん	牛乳	ボークストロガノフ いかのから揚げ オレンジ ジュリアンスープ	豚肉、いか、ベーコン	★生クリーム、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、 片栗粉	★バター、油	にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、オレンジ、 キャベツ	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、デミグラスソース、 ウスターソース、 食塩、白こしょう、 しょうゆ、本みりん、 だし用鳥ガラ、 ペーリーフ、 コンソメ、 パセリ(乾)	小麦・乳・いか・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
10 火	ごはん	牛乳	生揚げと野菜のカレー煮 ごまのり和え 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜のみそ汁	豚肉、生揚げ、大豆、 油揚げ、白みそ	きざみのり、かえり煮干、★牛乳	米、麦、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、キャベツ、りょくとうもやし	水、酒、しょうゆ、本みりん、 食塩、カレー粉、 コンソメ、薄口しょうゆ、 米酢、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
12 木	ロールパン	牛乳	ミートローフ みそドレッシングサラダ ニョッキのミルク煮 かぶのスープ	豚肉、豆腐、★卵、 白みそ	★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	★ロールパン、パン粉、 片栗粉、砂糖、 ポテトニョッキ	油、オリーブ油、★バター	にんじん、ほうれんそう	ホールコーン、 グリーンピース、 キャベツ、りょくとうもやし、 たまねぎ、にんにく、 かぶ	ワイン(赤)、食塩、白こしょう、 ナツメグ(粉)、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 水、米酢、しょうゆ、 コンソメ、 黒こしょう、 だし用鳥ガラ、 ペーリーフ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
13 金	ごはん	牛乳	まぐろの角煮 和風チャプチェ 小松菜と油揚げの煮びたし すいとん汁	まぐろ、豚肉、油揚げ、 鶏肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、 砂糖、はるさめ、 すいとん	油、ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、 こまつな、ほうれんそう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、りょくとうもやし、 ごぼう、だいこん、 ねぎ	水、食塩、白こしょう、 酒、しょうゆ、 本みりん、 だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
16 月	チキンライス	牛乳	ししゃものフリッター ブロッコリーとエビのオイスター炒め フルーツのヨーグルト和え 白菜とベーコンのスープ	鶏肉、★卵、えび、 ベーコン、豚肉	ししゃも、★チーズ、 あおのり、★ヨーグルト、★牛乳	米、麦、砂糖、小麦粉、 片栗粉	★バター、油	にんじん、ブロッコリー	グリーンピース、 にんにく、たまねぎ、 もも缶、 バイン缶、 はくさい	水、トマトケチャップ、 コンソメ、 食塩、 酒、白こしょう、 トマトピューレ、 ペーキングパウダー、 オイスターソース、 しょうゆ、 だし用鳥ガラ、 ペーリーフ	小麦・卵・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・もも・セラチン
17 火	ごはん	牛乳	ホイコーロー 岩手揚げ 春雨サラダ わかめスープ	豚肉、みそ、大豆、★卵、 ボンレスハム	しらす干し(半乾燥品)、 ひじき、わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、 さつまいも、小麦粉、 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、 たまねぎ、 えのきたけ	水、酒、 トウバンジャン、 コンソメ、 甜面醬、 しょうゆ、 米酢、 からし、 食塩、 白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
18 水	ジャージャーめん	牛乳	揚げ出し豆腐きのこあんかけ ごま酢和え さつまいもの甘煮	木綿豆腐、豚肉、 八丁みそ、みそ	★牛乳	ホットラーメン、 小麦粉、片栗粉、 砂糖、さつまいも	油、ごま油、ごま	にんじん	えのきたけ、しめじ、 たまねぎ、 キャベツ、りょくとうもやし、 きゅうり、 レモン、 にんにく、 しょうが、 ねぎ、 たけのこ	水、だし用かつおぶし、 しょうゆ、 本みりん、 食塩、 酒、 米酢、 薄口しょうゆ、 トウバンジャン	小麦・大豆・豚肉・ごま
19 木	ごはん	牛乳	さばの甘辛焼き 青のりポテト ひじきのサラダ 煮豆 豆乳みそ汁	さば、きんとき豆、 鶏肉、白みそ、 豆乳	あおのり、ひじき、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも	油、ごま	にんじん、みずな	りんご、 しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、 ホールコーン、 ごぼう、 はくさい、 ねぎ	水、酒、しょうゆ、 トウバンジャン、 食塩、 本みりん、 米酢、 薄口しょうゆ、 からし、 だし用かつおぶし	小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご・ごま
23 月	ターメリックライス	牛乳	タンドリーチキン じゃがいもとコーンのソテー ゆで野菜のドレッシング和え オニオンスープ	鶏肉、ウインナー、 ベーコン	★ヨーグルト、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも	★バター、油、オリーブ油	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、 にんにく、 しょうが、 ホールコーン、 キャベツ、 りょくとうもやし	水、ターメリック、 食塩、 黒こしょう、 しょうゆ、 トマトケチャップ、 カレー粉、 パプリカ(粉)、 コンソメ、 白こしょう、 米酢、 薄口しょうゆ、 からし	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
24 火	いりこ菜めし	牛乳	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 千草焼き 揚げボールのてり煮 豆腐スープ	高野どうふ、白みそ、 豚肉、★卵、揚げボール、 鶏肉、豆腐	ちりめんじゃこ、 わかめ、★牛乳	米、麦、つきこんにやく、 砂糖、じゃがいも、 片栗粉	油	大根菜、 にんじん、 さやいんげん	ごぼう、 たまねぎ、 ねぎ、 切干大根	水、酒、 本みりん、 しょうゆ、 食塩、 一味とうがらし、 だし用かつおぶし、 薄口しょうゆ、 コンソメ、 白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
25 水	ごはん	牛乳	メンチカツ コールスローサラダ ペンネのトマトソース チンゲン菜のスープ	豚肉、豆腐、★卵	★牛乳	米、麦、パン粉、小麦粉、 砂糖、ペンネ、 片栗粉	油、オリーブ油	にんじん、 トマト、 チンゲンサイ	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 にんにく、 しめじ、 ねぎ	水、食塩、白こしょう、 ウスターソース、 本みりん、 中濃ソース、 米酢、 からし、 トマトケチャップ、 コンソメ、 バジル(粉)、 しょうゆ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……12日(木) 米・麦

お知らせ

(3年生保護者の皆様へ)給食費の返金について

卒業時までにご利用しなかった給食費は、以下の流れで引落し口座に返金します。

返金額の確定

2月27日(金)に、卒業式前日までの給食予約が終了し、給食費の残額が確定します。

給食費精算通知書の発送

3月6日(金)頃、給食費の残額がある生徒を対象に、予約システム業者から学校へ「給食費精算通知書」が送付され、担任を通じて生徒へ配付されます。

返金額を保護者口座へ振込

3月10日(火)〔予定〕、ハーベスト㈱から給食費引落し口座に返金額が振り込まれます(振込手数料はハーベスト㈱が負担します)。

卒業生の返金手続き完了

【お願い】
給食費の返金が完了するまで、給食費引落し口座の解約をしないでください。スムーズな返金処理のために、ご協力をお願いします。

＜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