

# 令和8年5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		
1金	ごはん	牛乳	かつおの揚げ煮 五目きんぴら ブロッコリーのレモン酢和え 若竹汁	かつお、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、つきこんにゃく	油、ごま、ごま油	にんじん、ブロッコリー	しょうが、ごぼう、りょくとうもやし、ホールコーン、レモン、たけのこ、ねぎ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、薄口しょうゆ、だし用かつおぶし	小麦・鶏肉・ごま
7木	鶏そぼろ丼	牛乳	ゆかり和え 里芋の揚げ煮 豚汁	鶏肉、★卵、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、里芋、片栗粉	油	さやいんげん、にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、ゆかり、だし用かつおぶし	卵・大豆・鶏肉・豚肉
8金	ごはん	ジュース	生揚げの五目炒め煮 いかの天ぷら 磯香和え レタスと卵のスープ	豚肉、八丁みそ、生揚げ、いか、鶏肉、★卵	きざみのり	米、麦、砂糖、片栗粉、★天ぷら粉	油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、レタス、りんごジュース	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、コンソメ、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、薄口しょうゆ	小麦・卵・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
11月	ごはん	牛乳	豚肉の南蛮漬け 和風ペンネ みそドレッシングサラダ 五目スープ	豚肉、白みそ、鶏肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、ペンネ	油、オリーブ油	にんじん、ピーマン、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、にんにく、キャベツ、たけのこ、ねぎ	水、しょうゆ、酒、米酢、本みりん、一味とうがらし、食塩、だし用鳥ガラ、コンソメ、白こしょう	小麦・鶏肉・豚肉・セラチン
12火	キャロットライス	牛乳	鮭のムニエル クリームソース コールスローサラダ ニョッキのトマトソース もやしのスープ	さけ、ベーコン、豚肉	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、ポテトニョッキ	★バター、オリーブ油、油	にんじん、ほうれんそう、トマト、ピーマン	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、りょくとうもやし	水、コンソメ、食塩、白こしょう、ワイン(白)、米酢、からし、トマトケチャップ、中濃ソース	小麦・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
13水	ごはん 焼きのり	牛乳	親子煮 大根サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツのみそ汁	鶏肉、高野豆腐、★卵、ボンレスハム、大豆、白みそ	焼きのり、かえり煮干、わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま	にんじん、ほうれんそう	たけのこ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、米酢、からし、だし用煮干	卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
14木	ロールパン	牛乳	タンダーチキン マセドアンサラダ キャベツとウインナーのソテー 豆乳スープ	ウインナー、鶏肉、豆乳	★ヨーグルト、★牛乳	★ロールパン、砂糖、じゃがいも、上新粉	油	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、りょくとうもやし、しめじ、クリームコーン	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)、米酢、からし、白こしょう、コンソメ、水	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
15金	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ 和風チャブチ 大豆とひじきの煮物 青菜のみそ汁	さわら、豚肉、高野豆腐、大豆、油揚げ、白みそ	ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、はるさめ、つきこんにゃく	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、さやいんげん、こまつな	たけのこ、りょくとうもやし、えのきたけ、にんにく、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ	水、食塩、白こしょう、酒、コンソメ、オイスターソース、しょうゆ、本みりん、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・ごま
18月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 根菜と桜えびのかき揚げ ごま酢和え もずくスープ	豚肉、みそ、木綿豆腐、かに風味かまぼこ	さくらえび、もずく、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、★天ぷら粉	ごま油、油、ごま	にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、りょくとうもやし、レモン	水、トウバンジャン、酒、ガラスープ、甜面醬、しょうゆ、食塩、白こしょう、米酢、コンソメ	小麦・卵・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
19火	ごはん	牛乳	ハンバーグマッシュルームソース ジャーマンポテト ゆで野菜のドレッシング和え 大根のスープ	豚肉、豆腐、★卵、ベーコン	★調理用牛乳、★牛乳	米、麦、パン粉、じゃがいも、砂糖	油、★バター	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、りょくとうもやし、にんにく、だいこん	水、ナツメグ(粉)、食塩、白こしょう、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、黒こしょう、パセリ(乾)、米酢、薄口しょうゆ、からし、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
20水	ごはん	牛乳	ブルコギ 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 トックスープ	豚肉、みそ、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、トック(韓国もち)	油、ごま、ごま油	にんじん、にら、チンゲンサイ	たまねぎ、りょくとうもやし、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、きゅうり、ホールコーン、だいこん、えのきたけ	水、酒、食塩、トウバンジャン、しょうゆ、米酢、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
21木	ソフトフランスパン バター	牛乳	チリコンカン ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め フルーツのヨーグルト和え キャベツと豚肉のスープ	豚肉、大豆、鶏肉	★ヨーグルト、★牛乳	★ソフトフランスパン、砂糖、小麦粉、片栗粉	★バター、油、オリーブ油	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、セロリ、たまねぎ、もも缶、パイン缶、キャベツ	一味とうがらし、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、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう、チリパウダー、ワイン(白)、黒こしょう、だし用鳥ガラ、ペーリーフ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・セラチン
22金	ひじきごはん	牛乳	たらのごま揚げ ごぼうサラダ 切干し大根のカレー炒め じゃがいものみそ汁	油揚げ、たら、ボンレスハム、豚肉、白みそ	ひじき、わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	黒ごま、ごま、油	にんじん	ごぼう、きゅうり、たまねぎ、切干大根	水、酒、しょうゆ、だし用かつおぶし、本みりん、食塩、薄口しょうゆ、米酢、からし、カレー粉、トマトケチャップ、コンソメ、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
25月	ごはん	牛乳	ドライカレー パンパンジー風サラダ 大学いも ABCスープ	豚肉、大豆ミート、鶏肉、白みそ、ベーコン	★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、さつまいも、アルファベットマカロニ	油、練りごま、ごま油、油、黒ごま	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、本みりん、米酢、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、白こしょう、パセリ(乾)	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
26火	グリーンピースごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースがけ ひじきのサラダ さつま揚げと大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	鶏肉、さつま揚げ、豆腐、白みそ	ひじき、★牛乳	米、もち米、片栗粉、砂糖	油、ごま	にんじん	グリーンピース、レモン、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ねぎ	水、酒、食塩、だし用こんぶ、しょうゆ、本みりん、米酢、薄口しょうゆ、からし、だし用かつおぶし、だし用煮干	大豆・鶏肉・ごま
27水	ハヤシライス	牛乳	白身魚のスパイス揚げ 野菜ソテー 甘夏みかん	メルルーサ、豚肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、上新粉、小麦粉、砂糖	油、★バター	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、しめじ、甘夏みかん、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム	水、食塩、酒、ミックス香辛料、白こしょう、コンソメ、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
28木	ごはん	牛乳	鶏肉のダッカルビ風 岩石揚げ わかめのサラダ 春雨スープ	鶏肉、大豆、★卵	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	ごま油、油	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、りんご、ホールコーン	水、酒、しょうゆ、トマトケチャップ、コチュジャン、食塩、米酢、からし、コンソメ、白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・セラチン
29金	ごはん	牛乳	さばの甘辛焼き ブロッコリー 塩肉じゃが 酢みそ和え 鶏ごぼう汁	さば、豚肉、焼き竹輪、白みそ、鶏肉、高野豆腐	★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも	油	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん	りんご、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、食塩、米酢、からし、だし用かつおぶし	さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……8日(金) 小麦粉 12日(火) オリーブ油・豆乳 14日(木) 米・麦 18日(月) 小麦粉 21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・セラチン

■醤油の原料に含まれる「小麦」「大豆」、ごま油の原料に含まれる「ごま」、みその原料に含まれる「大豆」は表示していません。■

## 毎年5月はフェアトレード月間

フェアトレードとは、途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入する貿易のしくみのことです。私たちの身の回りにある物の多くは、たくさんの国の人の手を渡って日本に届いています。その裏側には、十分に生活することのできない賃金で働き、貧困に苦しむ途上国の生産者たちがいます。その中には、児童労働者として働き、教育を受ける機会を奪われている子どもたちがたくさんいます。

そういった貧しい国の人たちが、自分の生活を守り、子どもたちが学校に通えるくらいの、きちんと適正な価格で取引をしましょうというのが、フェアトレードの考え方です。

鎌倉市は、令和7年3月にフェアトレードタウンに認定され、市民団体、事業者、行政等が一体となって、まごみでフェアトレードを推進しています。

そこで、22日の給食では、フェアトレード認証のごまを使用します。これらは中央アメリカの中央部に位置する国、ニカラガ共和国で生産されたものです。給食を通して、フェアトレードについて考えてみましょう。

