

令和7年4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		
15 火	ゆかりごはん	牛 乳	鶏肉の塩から揚げ じゃがいものそぼろ煮 春野菜の炒め物 大根のみそ汁	鶏肉、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油	さやいんげん、にんじん、アスパラガス	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ、だいこん	水、ゆかり、酒、ガラスープ、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、コンソメ、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・セラチン
16 水	ごはん	牛 乳	すき焼き煮 竹輪の石垣揚げ ゆず香和え ほうれん草ときくらげのすまし汁	豚肉、焼き豆腐、竹輪、鶏肉	★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉	油、ごま、黒ごま	にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ゆず、きくらげ	水、酒、本みりん、食塩、しょうゆ、だし用かつおぶし、薄口しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
17 木	ごはん	ブ レ イ ン	銀鯉の味噌マヨネーズがけ じゃがいもとウィンナーのカレー炒め 三色ナムル キャベツと豚肉のスープ	さけ、白みそ、ウィンナー、豚肉	★チーズ、★はっこう乳	米、麦、じゃがいも	油、★マヨネーズ、ごま油、ごま	ピーマン、こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、りょくとうもやし、キャベツ	水、食塩、白こしょう、ワイン(白)、コンソメ、カレー粉、しょうゆ、だし用鳥ガラ、ベアリーフ	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
18 金	ごはん	牛 乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ ニューサマーオレンジ豆腐スープ	豚肉、いか、鶏肉、豆腐	わかめ、★牛乳	米、麦、はるさめ、片栗粉、小麦粉、上新粉、砂糖	油	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、ニューサマーオレンジ	水、酒、オイスターソース、トウバンジャン、しょうゆ、食塩、白こしょう、本みりん、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・いか・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
21 月	ごはん	牛 乳	ソースとんかつ ポイルキャベツ 切干し大根のサラダ 揚げボールのてり煮 さつま汁	豚肉、★卵、ボンレスハム、揚げボール、鶏肉、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉	油	にんじん	キャベツ、切干大根、きゅうり、ごぼう、だいこん、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、薄口しょうゆ、米酢、からし、しょうゆ、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
22 火	ごはん	牛 乳	生揚げと豚肉のごまみそ煮 鶏ささみの磯辺揚げ フルーツ和え にら玉スープ	豚肉、みそ、生揚げ、鶏肉、★卵	あおのり、★牛乳	米、麦、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま	にんじん、さやいんげん、にら	ごぼう、たけのこ、もも缶、パイン缶、たまねぎ	水、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう、コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・もも・セラチン・ごま
23 水	ごはん	牛 乳	たらの和風ドレッシングがけ 豚肉と大根のうま煮 鎌倉産わかめのサラダ 五目スープ	たら、豚肉	わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、だいこん、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ、たけのこ	水、食塩、白こしょう、ワイン(白)、米酢、しょうゆ、からし、七味とうがらし、酒、本みりん、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
24 木	くろパン	牛 乳	スパニッシュオムレツ 和風ペンネ 花野菜サラダ コーンチャウダー	★卵、豚肉、鶏肉、ベーコン	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★黒パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ペンネ、小麦粉	油、オリーブ油、★バター	にんじん、ピーマン、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、カリフラワー、ホールコーン	食塩、白こしょう、水、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、米酢、からし、パセリ(乾)	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
25 金	たけのこごはん	牛 乳	さわらの竜田揚げ さつまいもと昆布の煮物 おかか和え 玉ねぎのみそ汁	油揚げ、さわら、竹輪、かつおぶし、高野どうふ、白みそ	角昆布、わかめ、★牛乳	米、もち米、砂糖、片栗粉、さつまいも	油	にんじん、こまつな	たけのこ、しょうが、はくさい、たまねぎ	水、しょうゆ、酒、食塩、だし用かつおぶし、本みりん、だし用煮干	小麦・大豆
28 月	ごはん	牛 乳	肉じゃが ごまのり和え 照り焼き肉団子 小松菜のみそ汁	豚肉、高野どうふ、肉団子、白みそ	きざみのり、★牛乳	米、麦、しらたき、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、きゅうり、りょくとうもやし、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、薄口しょうゆ、米酢、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
30 水	ソフトめん カレーソース	牛 乳	鶏肉の照り焼き ゆで野菜のドレッシング和え 甘辛ポテト	鶏肉、豚肉	★スキムミルク、★牛乳	ソフトめん、砂糖、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	油、★バター	にんじん	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、たまねぎ、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、水、米酢、薄口しょうゆ、からし、カレー粉、ガラスープ、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、食塩	小麦・乳・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 …… 24日(木) 米・麦

利用登録がまだの方はこちらから！

これからお申込いただいても、4月から利用できない可能性がありますのでご注意ください。
(注) 4月1日以降は、新入生の方も「転入生・在校生の方」からお申込みください。



新入生の方
(3月31日まで)



転入生・在校生の方

中学校給食を紹介します！

鎌倉市の給食のポイント

市の栄養士が毎月献立を作成しています。手作りを心がけ、旬の食材、季節の行事食や郷土料理などの食文化を大切に、なるべく多くの食材を提供できるよう工夫しています。

提供方法

▶ランチボックスによるデリバリー方式

小学校では各校に調理室があり、児童が教室で盛り付けをしますが、中学校の場合は、1か所の調理場で市内全校分の給食をまとめて作り、ランチボックスという容器に盛り付けてから、トラックで各校へ運びます。

▶ごはんと汁物は温かく、おかず(主菜と副菜)は冷まして提供

ごはんと汁物は、蓄熱剤を入れた専用の保温コンテナに入れて、温かく提供しています。
おかずは、調理後すぐに冷ましてから盛り付け、提供しています。これは、調理された給食を多くの食中毒菌が活発に増殖する温度帯(20～50℃)で長時間置くことを避け、食中毒の発生を防止するためです。冷ました状態でもおいしく食べられるように、材料や調理法を工夫しています。

副食(おかず)

- ▶和洋中を中心に様々な調理法で、同じような料理や味付けが続かないように配慮しています。
- ▶加工品の使用はできるだけ控え、魚、豆・豆製品、海藻などを積極的に取り入れています。
- ▶カレーやシチューなどのルウやハンバーグ、コロッケなども手作りしています。

主食

- ▶ごはんが週4回程度(うち、混ぜご飯1回程度)、パンが月2回程度、めんが2か月に1回程度です。
- ▶体格や食べる量を考慮して、各クラスのコンテナにおかわり用の主食を用意しています。

主食、おかず3～4品、汁物、牛乳が基本のセット



牛乳

- ▶成長期に欠かせないカルシウムの補給のため、ほぼ毎日200mlの牛乳を提供します。
- ▶月1回程度、はっこう乳やジュースなども提供します。

汁物

- ▶かつお節・煮干し、鶏がらなどからだしを取ります。
- ▶みそ汁やスープのほか、カレーなども提供します。

お知らせ

食物アレルギー表示食品について

アレルゲン含む食品に関する表示について、消費者庁が「食品表示基準について」を改正し、特定原材料に準ずるものとして新たに「マカダミアナッツ」を追加し、「まつたけ」を削除することとしました。この改正に伴い、4月献立表から食物アレルギー食品表示を変更しています。

《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