



令和6年6月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【6月分給食のお申込み】 5月8日(水)～20日(月) ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。 【7月分給食費について】 口座引落日 5月27日(月) コンビニ支払い期限 5月30日(木)	* マークがついている日は、食物アレルギー対応食がある日です。 その他アレルギー情報の詳細は、裏面をご覧ください。 * 学校行事等により給食がない日は予約ができません。給食の実施日については、学校からの予定等をご確認ください。 * 使用食品等の都合により、献立を変更することがあります。		◆今月の栄養価◆ エネルギー 792kcal たんぱく質 33.5g 脂質 25.4g 炭水化物 113.6g カルシウム 318mg 食塩相当量 3.2g	
3日	4日	5日	6日	7日
ごはん 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 メキシカンスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー 竹輪の石垣揚げ いもコーンサラダ 豆腐スープ 牛乳	大根菜ごはん かじきのあずま煮 春雨のひき肉炒め かぼちゃのサラダ ほうれん草のみそ汁 牛乳	ぶどうパン ポトフ風煮 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え オニオンスープ 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 鶏ささみの磯辺揚げ キャベツとしめじのソテー 玉ねぎのみそ汁 牛乳
I初給- 813 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 22.7 g カリウム 292 mg	I初給- 813 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.0 g カリウム 386 mg	I初給- 842 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.8 g カリウム 308 mg	I初給- 785 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.0 g カリウム 352 mg	I初給- 792 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 22.9 g カリウム 320 mg
10日	11日	12日	13日	14日
バターライス ボルシチ風 いかのフリッター ブロッコリーのレモン酢和え ズッキーニのスープ 牛乳	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 ゆかり和え のりの佃煮 冬瓜のスープ 牛乳	ごはん さばの竜田揚げ 豚キムチ炒め 華風和え もやしのみそ汁 牛乳	ごはん 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 ジョア ブルーベリー	カレーライス コールスローサラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ 牛乳
I初給- 743 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.0 g カリウム 292 mg	I初給- 741 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.2 g カリウム 296 mg	I初給- 899 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 40.9 g カリウム 314 mg	I初給- 763 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 14.7 g カリウム 358 mg	I初給- 835 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.5 g カリウム 306 mg
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 鶏肉のスパイシーから揚げ ゆで野菜のドレッシング和え 豆ちくわの煮物 なすのみそ汁 牛乳	ごはん チンジャオロースー とり天 三色和え 中華コーンスープ 牛乳	ごはん さわらの昆布揚げ 豚肉と大根のうま煮 きゅうりのピリ辛和え じゃがいものみそ汁 牛乳	ロールパン 湘南ゴールドジャム 鶏肉とときのこのクリーム煮 和風スパゲティ 豆サラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	クファジュシー いかの更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 もずくスープ 牛乳
I初給- 797 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.6 g カリウム 278 mg	I初給- 784 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 24.7 g カリウム 308 mg	I初給- 773 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.2 g カリウム 307 mg	I初給- 853 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 34.4 g カリウム 355 mg	I初給- 756 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.5 g カリウム 320 mg
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉とじゃがいもの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁 牛乳	ごはん 韓国肉じゃが じゃこおひたし 揚げしゅうまい キャベツのみそ汁 牛乳	ごはん びびん丼 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゆでとうもろこし 枝豆のころころスープ 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら カニかまサラダ 大根のみそ汁 牛乳	ツナピラフ たらのマリネ じゃがいもとウィンナーのカレー炒め メロン わかめスープ 牛乳
I初給- 747 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 19.7 g カリウム 311 mg	I初給- 774 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.9 g カリウム 346 mg	I初給- 800 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 20.6 g カリウム 329 mg	I初給- 751 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.4 g カリウム 294 mg	I初給- 775 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 30.2 g カリウム 291 mg

食物アレルギー対応献立

卵・乳を使用していません（予約注文には食物アレルギー対応申請が必要です）

3日	6日
チキンカツ	卵抜き
ぶどうパン	ごはんに変更
オニオンスープ	バター→オリーブ油
10日	18日
バターライス	バター抜き (コンソメライス)
ボルシチ風	生クリーム抜き
いかのフリッター	卵・牛乳抜き (いかの天ぷら)
14日	20日
カレーライス	バター抜き
とり天	天ぷら粉→小麦粉
中華コーンスープ	卵抜き
19日	28日
さわらの昆布揚げ	天ぷら粉→小麦粉
ロールパン・ 湘南ゴールドジャム	ごはんに変更
鶏肉とときのこの クリーム煮	バター・スキムミルク・ 生クリーム抜き (鶏肉とときのこのスープ煮)
24日	28日
鮭のちゃんちゃん 焼き風	マヨネーズ・ バター抜き
かきたま汁	卵抜き (鶏肉と青菜のすまし汁)
ツナピラフ	バター抜き

鎌倉市中学校給食予約等管理システム

URL : <https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>
予約方法や予約内容の確認、ID・パスワードについてのお問い合わせ先
鎌倉市中学校給食コールセンター(株式会社フューチャーイン)
☎ 052-732-8948 (受付時間：平日9:00～17:00)
✉ kamakura-lunch-info@futureinn.co.jp
献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
鎌倉市教育委員会 教育文化財部学務課給食担当
☎ 0467-61-3804 (直通) (受付時間：平日8:30～17:00)
※予約の際は給食費の残額を確認してください。
また、予約後は予約もれがないかをご確認ください。

予約システムは
こちらから
アクセスできます



給食費引落日の変更及び 予約スケジュールについて

中学校給食の給食費引落しは、令和6年度4月引落し（6月分給食費）より引落日が変更となりました。それに伴い、予約受付期間及び在校時一括予約登録日についても変更となりますのでお知らせします。

- 予約受付期間
変更前：前月1日～20日
変更後：前月初旬～20日
※予約開始日については、引落日の4平日後15時頃（7月分と3月分除く）
- 在校時一括予約登録日
変更前：前月1日
変更後：予約開始日と同日（5月分、7月分と3月分除く）

【予約等スケジュール】



月毎の詳細なスケジュールについては、中学校給食予約システムに掲載しています。
(記載のQRコードあるいはURLからもご確認ください。)

URL(<https://kamakura.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/Help/schedule.pdf>)



6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。