



令和6年9月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
カレーピラフ 鶏肉の照り焼き じゃがいもとコーンのソテー 生姜ドレッシングサラダ 大根のスープ 牛乳	ごはん さばのごまケチャップソース 梅おかか和え 大豆とひじきの煮物 なすのみそ汁 ジョア プレーン	ごはん みそだれ豚しゃぶ ツナの和風ペンネ 小魚のいり煮 にらのスープ 牛乳	ソフトフランスパン りんごジャム 白身魚の豆乳クリームソースがけ ラタトゥイユ さつまいものレモン煮 キャベツのスープ 牛乳	ごはん 肉じゃが あじの南蛮漬け ブロッコリーのごま醤油 小松菜のみそ汁 牛乳
I値* 746 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 28.7 g カリウム 291 mg	I値* 810 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.3 g カリウム 789 mg	I値* 767 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 20.6 g カリウム 407 mg	I値* 782 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.4 g カリウム 326 mg	I値* 754 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.3 g カリウム 352 mg
9日	10日	11日	12日	13日
カレー南蛮 たららのらっきょうあんかけ 野菜ソテー 梨 牛乳	ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め いかのかりん揚げ いもコーンサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	枝豆ごはん さけのごま揚げ 冬瓜のそぼろ煮 辛子和え 五目スープ 牛乳	ごはん 筑前煮 ゆかり和え 揚げしゅうまい 豆腐のみそ汁 牛乳	ビビンバ丼 竹輪の磯辺揚げ 甘酢漬け わかめスープ 牛乳
I値* 766 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 21.4 g カリウム 328 mg	I値* 772 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 18.3 g カリウム 304 mg	I値* 759 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 24.2 g カリウム 321 mg	I値* 768 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.1 g カリウム 367 mg	I値* 762 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 20.4 g カリウム 322 mg
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日 十五夜給食です♪ みたらし団子が登場します！	ツナごはん 鶏肉の塩から揚げ わかめのサラダ みたらし団子 冬瓜のスープ 牛乳	ごはん 高野豆腐と野菜の揚げ煮 マカロニのカレーソテー 切干し大根のサラダ さつま汁 牛乳	ロールパン チリコンカン ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め キャラメルポテト ズッキーニのスープ 牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ 麻婆なす 華風和え じゃがいものみそ汁 牛乳
I値* 860 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 33.6 g カリウム 289 mg	I値* 836 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.1 g カリウム 338 mg	I値* 847 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 35.3 g カリウム 357 mg	I値* 776 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.8 g カリウム 295 mg	
23日	24日	25日	26日	27日
秋分の日 (振替休日)	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 大根サラダ のりの佃煮 もやしのスープ 牛乳	ごはん ドライカレー みそドレッシングサラダ 高野豆腐のから揚げ 冷凍みかん 牛乳	ごはん プルコギ 油揚げの和風サラダ じゃがいもの揚げ煮 春雨スープ 牛乳	ごはん あじフライ ポイルキャベツ 豚肉と里芋の炒め煮 三色ナムル 夏野菜のみそ汁 牛乳
I値* 775 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.5 g カリウム 289 mg	I値* 807 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.7 g カリウム 318 mg	I値* 776 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 20.0 g カリウム 327 mg	I値* 787 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.5 g カリウム 353 mg	
30日	*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。		【9月分給食のお申込み】 8月2日(金)～20日(火)まで ※7日前(土日祝除く)の午後1時まで 変更できます。 【10月分給食費の引落日】 8月27日(火)	
ごはん ポークストロガノフ コールスローサラダ 湘南ゴールドゼリー マセドアンスープ 牛乳			◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.8g 炭水化物 114.2g カルシウム 350mg 食塩相当量 3.2g	
I値* 835 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.9 g カリウム 282 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）。

2日	5日
じゃがいもとコーンのソテー バター抜き	ソフトフランスパン りんごジャム ごはんに変更
19日	
ロールパン ごはんに変更	キャラメルポテト バター抜き
27日	30日
あじフライ 卵抜き	ポークストロガノフ 生クリーム・バター抜き

9月1日は防災の日

「防災の日」は、1960年（昭和35年）に制定されました。9月1日の日付は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる『二百十日』（立春から数えて210日目）にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

では、みなさんが日常生活で気をつけられることはなんでしょうか？避難経路や避難所の確認。また、非常食や水を保管し、設置場所を家族と確認するなど、この機会に、改めて防災意識を高めましょう。



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



鎌倉市中学校給食コールセンターの
夏季休業について
令和6年8月13日(火)～15日(木)は、
夏季休業とさせていただきます。

夏バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割を持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス
ジュースなどを
食べたり、飲ん
だりしないよう
にする。



翌日の学校の準備などは
前日のうちに済ませ、
朝の時間にゆとりを
もたせる。



早起きの習慣をつけて
毎日、決まった
時間に食べる。
夜ふかしをし
ない。



朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、
元気に活動
できない。



脳の働きがにぶくなり、
授業などに集中
できない。



栄養バランスが崩れ、おや
つの食べすぎなどに
よる太りすぎにも
つながりやすい。



お知らせ

■ 在校時一括予約をお申込みの方へ

9月分の予約は、8月2日(金)に入ります。
なお、残高不足により予約不能となった場合は、8月9日(金)頃にコンビニ払込票を学務課からご自宅へ郵送します。お手元に届きましたら、8月15日(木)までにお支払いください。

■ 令和5年度(2023年度)鎌倉市立中学校給食会計決算報告

令和6年5月21日(火)に会計監査を実施し、適正に管理していることが確認されました。
決算報告書については、鎌倉市のホームページに掲載しています。



鎌倉市ホームページ →