



令和8年6月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ソフトめんミートソース たらのから揚げ じゃがいもとコーンのソテー フルーツ杏仁 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 油揚げの和風サラダ 鶏ささみのレモン煮 ほうれん草ときくらげのスープ 牛乳	コーンライス 鶏肉の照り焼き ひじきとツナの炒め物 メロン 豆乳スープ 牛乳	ごはん かじきのあずま煮 じゃこおひたし 豆ちくわの煮物 豚汁 牛乳	ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め 鶏肉のひじき揚げ 切干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳
I補給* 852 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 27.6 g カルシウム 311 mg	I補給* 775 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 22.2 g カルシウム 350 mg	I補給* 753 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.4 g カルシウム 282 mg	I補給* 823 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 28.2 g カルシウム 372 mg	I補給* 790 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 22.4 g カルシウム 307 mg
8日	9日	10日	11日	12日
ナン ポークカレー コールスローサラダ ブロッコリーの天ぷら 牛乳	大根菜ごはん めかじきの昆布揚げ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとささみの和え物 ほうれん草のみそ汁 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 牛乳	コッペパン, 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 ゆでとうもろこし マセドアンスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ 春雨スープ 牛乳
I補給* 773 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 30.0 g カルシウム 393 mg	I補給* 803 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.3 g カルシウム 309 mg	I補給* 808 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 23.4 g カルシウム 366 mg	I補給* 782 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 28.3 g カルシウム 336 mg	I補給* 780 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.9 g カルシウム 308 mg
15日	16日	17日	18日	19日
ツナピラフ 白身魚のマリネ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め ひじきのサラダ メキシカンスープ ジョア ブルーベリー 牛乳	ごはん チンジャオロースー 中華風春雨サラダ 揚げしゅうまい 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉と里芋の炒め煮 きゅうりのピリ辛和え けんちん汁 牛乳	ロールパン ボルシチ風 ごぼうサラダ レモンゼリー ズッキーニのスープ 牛乳	ごはん (いすみっこ) 鶏肉と野菜のうま煮 ゆず香和え のりの佃煮 冬瓜のスープ 牛乳
I補給* 805 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 28.2 g カルシウム 370 mg	I補給* 781 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 366 mg	I補給* 750 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 380 mg	I補給* 825 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 33.6 g カルシウム 324 mg	I補給* 752 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.0 g カルシウム 316 mg
22日	23日	24日	25日	26日
クファージュシー さわらの更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 わかめスープ 牛乳	ごはん ビビンバ丼 竹輪の磯辺揚げ 切干し大根のはりはり漬け 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 いもコーンサラダ なすのみそ汁 牛乳	サンドパン 豆とひき肉のインド風煮 ゆで野菜のドレッシング和え ごぼうチップス キャベツとベーコンのスープ 牛乳	ごはん さばの竜田揚げ 豚肉と大根のうま煮 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳
I補給* 807 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 29.8 g カルシウム 328 mg	I補給* 763 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 326 mg	I補給* 785 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.5 g カルシウム 293 mg	I補給* 775 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.4 g カルシウム 370 mg	I補給* 863 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 36.6 g カルシウム 291 mg
29日	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。		【6月分給食のお申込み】 5月7日(木)~20日(水) ※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(水) コンビニ支払い期限 5月27日(水)
ごはん 韓国風肉じゃが 華風和え 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜のみそ汁 牛乳	ごはん チキンカツ, ボイルキャベツ きのこペンネ 切干し大根のサラダ オニオンスープ 牛乳	I補給* 750 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 394 mg	I補給* 831 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.6 g カルシウム 379 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）。

1日	5日	8日
ソフトめんミートソース バター・チーズ抜き	じゃがいもとコーンのソテー バター抜き	鶏肉のひじき揚げ 天ぷら粉→小麦粉
ポークカレー	バター抜き	ブロッコリーの天ぷら マヨネーズ抜き
9日	11日	12日
めかじきの昆布揚げ 卵抜き	コッペパン・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)
とり天	天ぷら粉→小麦粉	
15日	17日	18日
ツナピラフ バター抜き	鮭のちゃんちゃん焼き風 マヨネーズ・バター抜き	ロールパン ごはんに変更
ボルシチ風	生クリーム抜き	
25日	30日	
サンドパン ごはんに変更	チキンカツ 卵抜き	オニオンスープ バター→オリーブ油

◆今月の栄養価◆

エネルギー	792kcal
たんぱく質	34.5g
脂質	26.1g
炭水化物	111.4g
カルシウム	340mg



よくかんで食べていますか？

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。とりわけよくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることもつながっています。

よくかむと良いことがたくさん！

- ①消化を助ける**
食べ物が小さくなり、だ液とよく混ぜて胃に送られます。
- ②むし歯を予防する**
だ液には食べかすを取るなど、口の中を掃除する働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。
- ③脳の働きを活性化**
あごの筋肉が働き、顔周りの血管が刺激され、脳の血流が良くなります。
- ④肥満を予防する**
脳の肥満中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。

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 学びみらい部学務課給食担当
 ☎ 0467-61-3804 (直通) (受付時間: 平日8:30~17:00)

予約システムはこちらからアクセスできます



※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。