令和８年12月 中学校給食献立表

鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【12月分給食のお申込み】 **11月２日(月)～19日(木) 午後１時** **※7日前(土日祝除く)の午後１時まで変更できます。** **【1月分給食費の引落し日】** **11月27日(金)**	**1日** もち麦ごはん **金目鯛の竜田揚げ**、ブロッコリー ひじきポテト 切干し大根のサラダ かきたま汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 753 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.4 g ｶﾙｼｳﾑ 310 mg	**2日** ごはん **プルコギ** 竹輪の石垣揚げ 華風和え 春雨スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 792 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 22.8 g ｶﾙｼｳﾑ 334 mg	**3日** ごはん **かじきのバターソテー レモン醤油** 揚げボールと大根の煮物 わかめの中華サラダ 根菜のごまみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 742 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 20.8 g ｶﾙｼｳﾑ 312 mg	**4日** ロールパン **豆とひき肉のインド風煮** ひじきとツナの炒め物 フルーツのヨーグルト和え かぶのスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 29.6 g ｶﾙｼｳﾑ 366 mg
7日 ごはん **鮭の香味焼き** 春雨のひき肉炒め マカロニサラダ 吉野汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 795 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.8 g ｶﾙｼｳﾑ 285 mg	**8日** ごはん（いすみっこ） **鶏肉のから揚げねぎソース** じゃこおひたし さつまいもの甘煮 大根のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 822 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 28.7 g ｶﾙｼｳﾑ 322 mg 有機農業の日にちなんだ献立です	**9日** ごはん **八宝菜** 大豆とさといもの揚げ煮 菊花みかん 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 775 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.0 g ｶﾙｼｳﾑ 429 mg	**10日** コーンライス **チキンフリカッセ** 茎わかめのきんぴら ブロッコリーのサラダ ＡＢＣスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 809 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.7 g ｶﾙｼｳﾑ 328 mg	**11日** ごはん **肉じゃが** 切干し大根の中華サラダ ごぼうチップス ほうれん草ときくらげのスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 763 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.9 g ｶﾙｼｳﾑ 363 mg
14日 こぎつねずし **めかじきの照り焼き** 大根サラダ 卵の花の炒り煮 のっぺい汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 744 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.1 g ｶﾙｼｳﾑ 332 mg	**15日** ごはん **豚肉とキャベツのスタミナ炒め** とり天 辛子和え きのこ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 810 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27.2 g ｶﾙｼｳﾑ 308 mg	**16日** ごはん **かに玉あんかけ** 豚キムチ炒め 甘辛ポテト 豆腐スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 752 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.0 g ｶﾙｼｳﾑ 385 mg	**17日** ソフトフランスパン、マーマレードジャム **フライドチキン** ジャーマンポテト コールスローサラダ メキシカンスープ ジョア　ストロベリー ひと足早いクリスマス献立です。 ｴﾈﾙｷﾞｰ 873 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 33.4 g ｶﾙｼｳﾑ 766 mg	**18日** ごはん **筑前煮** ゆで野菜のドレッシング和え 照り焼き肉団子 青菜のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.8 g ｶﾙｼｳﾑ 366 mg
21日 ごはん **生揚げの五目炒め煮** いかのから揚げ 生姜ドレッシングサラダ 冬野菜のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 803 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27.7 g ｶﾙｼｳﾑ 415 mg	**22日** ごはん **白身魚のゆず味噌がけ** かぼちゃのそぼろあん おかか和え さつま汁 牛乳 冬至の献立です ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 22.2 g ｶﾙｼｳﾑ 324 mg	**23日** キャロットライス **ポトフ風煮** ミートペンネ レモンゼリー 野菜のカレースープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 804 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.7 g ｶﾙｼｳﾑ 283 mg	**24日** ごはん **チーズコロッケ** 一つずつ手作りです キャベツのごま和え ブロッコリーとえびのソテー 春菊とひき肉のスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 826 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.8 g ｶﾙｼｳﾑ 421 mg	◆今月の栄養価◆ エネルギー 790 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.5 g 炭水化物 112.7 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 3.0 g

☘ 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	
かきたま汁	卵抜き（竹輪のすまし汁）

3日	
かじきのバターソテーレモン醤油	バター抜き

4日	
ロールパン	ごはんに変更
フルーツのヨーグルト和え	桃缶（ヨーグルト抜き）

10日	
チキンフリカッセ	スキムミルク・生クリーム抜き

15日	
とり天	天ぷら粉→小麦粉に変更

16日	
かに玉あんかけ	肉団子のあんかけ（卵抜き）

17日					
ソフトフランスパン マーマレードジャム	ごはんに変更	フライドチキン	卵・牛乳抜き	ジャーマンポテト	バター抜き

24日	
チーズコロッケ	コロッケ（卵抜き、チーズ抜き）

＊☘ 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。

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)
※予約の際は給食費の残額を確認してください。

予約システムはこちらからアクセスできます

有機農業とは？

SDGsとは『**持続可能な開発目標**』の略称で、持続可能な世界を実現するために、2030年までに達成すべき国際社会全体の目標です。***SDGs***は、**農業**にも大きく関わっています。

有機農業とは、農薬や化学肥料を使わないで環境への負荷をできる限り減らし、 自然の循環機能によって多様な生物を保全する農業生産の方法のことです。有機農業は土や水質の汚染を防いだり、自然の生態系を守ったりするなどの効果が期待されるので、SDGｓの観点から**環境にやさしい農業**として注目されています。

12月8日は**有機農業の日**です。そこで**８日の給食**では、有機農業によって作られた**米**や**野菜**、オーガニックの考え方に準じて作られた**醤油**や**味噌**、**乾物**を使用します。

有機農業は、SDGsに掲げる17の目標のうち、6つの目標に関係しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



♫ アンケートを実施しました ♪

令和8年6月15日～7月3日に中学校給食に関する生徒対象アンケートを行いました。
アンケート結果について鎌倉市ホームページに掲載いたしましたので、ぜひご覧ください。

生徒の皆様からのご意見は、今後の給食づくりに役立てて参ります。アンケート回答にご協力いただき、ありがとうございました。