

令和8年6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		
1月	ソフトめん ミートソース	牛乳	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	たら, ベーコン, 豚肉	★チーズ, ★ 牛乳	ソフトめん, 片 栗粉, 小麦粉, じゃがいも, 砂 糖	油, ★バター	にんじん	たまねぎ, ホールコーン, もも缶, にんにく, セロ リー, マッシュルーム	食塩, 白こしょう, 酒, コンソメ, 豆乳 ゼリー, 水, ワイン(赤), ガラス プ, トマトピューレ, トマトケチャ ップ, しょうゆ, ウスターソース	小麦、乳、大豆 鶏肉、豚肉、 もも、りんご、 ゼラチン
2火	ごはん	牛乳	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	豚肉, 高野どう ふ, 白みそ, 油揚 げ, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, つきこん にやく, 砂糖, じゃがいも, 片 栗粉, 小麦粉	油, ごま油	にんじん, さ やいんげん, ほうれんそ う	ごぼう, キャベツ, きゅう り, たまねぎ, レモン, きく らげ	水, 酒, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 一味とうがらし, 米 酢, 白こしょう, だし用かつ おぶし	小麦、大豆、鶏 肉、豚肉
3水	コーンライス	牛乳	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	鶏肉, ツナ, 豆乳	ひじき, ★牛 乳	米, 麦, 砂糖, 片 栗粉, 上新粉	オリーブ 油, 油, ご ま油	にんじん, さ やいんげん	ホールコーン, しょうが, キャベツ, りょくとうもや し, メロン, たまねぎ, ク リームコーン	水, コンソメ, 食塩, 酒, しょうゆ, 本みりん, 白 こしょう	大豆、鶏肉、ゼ ラチン
4木	ごはん	牛乳	かじきのあずま煮 じゃこおひたし 豆ちくわの煮物 豚汁	めかじき, 竹輪, 豚肉, 油揚げ, 豆 腐, 白みそ	ちりめん じゃこ, ★牛 乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油	こまつな, にんじん	しょうが, ほうさい, りよ くとうもやし, ごぼう, だ いこん, ねぎ	水, 食塩, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用かつお ぶし	小麦、大豆、豚 肉
5金	ごはん	牛乳	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	豚肉, 鶏肉, 白み そ	ひじき, ★牛 乳	米, 麦, はるさ め, 片栗粉, ★天 ぷら粉, 砂糖, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, にら	たまねぎ, キャベツ, にん にく, しょうが, 切干大根, きゅうり, ホールコーン	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, 薄口しょうゆ, 本みりん, 米酢, から し, だし用煮干	小麦、卵、大 豆、鶏肉、豚 肉
8月	ナン	牛乳	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	豚肉	★牛乳	ナン, じゃがい も, 砂糖, 小麦粉	油, ★マヨ ネーズ, ★バター	にんじん, ブロッコ リー	にんにく, しょうが, たま ねぎ, グリンピース, キャ ベツ, きゅうり, ホール コーン, たまねぎ	ワイン(赤), トマトケチャップ, ベリーーフ, 水, コンソメ, カレー粉, 食塩, 白こしょう, 米酢, からし, しょ うゆ, 中濃ソース, ウスターソース	小麦、乳、卵、 大豆、鶏肉、豚 肉、りんご、ゼ ラチン
9火	大根菜ごはん	牛乳	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	めかじき, ★卵, 鶏肉, 白みそ	こんぶ, ★牛 乳	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, じゃがい も, 片栗粉	油	大根菜, さやい んげん, にんじ ん, ほうれんそ う	たまねぎ, きゅうり, りよ くとうもやし, しめじ, ね ぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, だ し用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 米酢, だし用煮干	小麦、卵、鶏 肉
10水	ごはん	牛乳	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	豚肉, みそ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片 栗粉, しらたき, さつまいも	ごま油, ご ま, 油, 黒ごま	にんじん, こ まつな, にら	にんにく, キャベツ, りよ くとうもやし, きゅうり, しょうが, ホールコーン, たまねぎ	水, 酒, 七味とうがらし, しょうゆ, 本 みりん, 米酢, 食塩, オイスターソ ース, 白こしょう, コンソメ	小麦、大豆、 鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま
11木	コッペパン 湘南ゴールドジャム	牛乳	鶏肉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	鶏肉, ベーコン, 豚肉, かつおぶ し, ウインナー	★スキムミ ルク, ★生ク リーム, ★牛 乳	★コッペパン, じゃがいも, 小 麦粉, スパゲッ ティ	油, ★パ ター	にんじん, ピーマン	湘南ゴールドジャム, たま ねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, グリン ピース, とうもろこし	水, ガラスープ, 食塩, 白 こしょう, しょうゆ, コ ンソメ, パセリ(乾)	小麦、乳、鶏 肉、豚肉、ゼラ チン
12金	ごはん	牛乳	ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ 春雨スープ	豚肉, みそ, 鶏肉	わかめ, ★牛 乳	米, 麦, 砂糖, 片 栗粉, ★天ぷら 粉, はるさめ	油, ごま 油, ごま	にんじん, ピーマン	たけのこ, ねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, きゅ うり, ホールコーン, たけ のこ	水, 酒, トウバンジャン, コンソメ, 甜面醬, しょ うゆ, 食塩, 米酢, から し, 白こしょう	小麦、卵、大 豆、鶏肉、豚 肉、ゼラチン、 ごま
15月	ツナピラフ	牛乳	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	ツナ, メルルー サ, 鶏肉, ベー コン, 白いんげん 豆	ひじき, ★ はっこう乳	米, 麦, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖	油, ★パ ター, オ リーブ油, ごま	にんじん, ブロッコ リー, トマト	たまねぎ, ホールコーン, たまねぎ, レモン, にんに く, キャベツ, しょうが	水, 酒, 食塩, コンソメ, ワイン(白), 黒こしょう, 白こしょう, 米酢, から し, しょうゆ, 本みりん, 薄口しょう ゆ, ワイン(赤), カレー粉, チリパウ ダー	小麦、乳、鶏 肉、豚肉、ゼラ チン、ごま
16火	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 中華春雨サラダ 揚げしゅうまい 豆腐と桜えびの生姜スープ	豚肉, ポンレス ハム, しゅうま い, 豆腐	さくらえび, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, はるさめ, 砂糖	油, ごま 油, ごま	にんじん, ピーマン, にら	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, たけのこ, きゅ うり	水, しょうゆ, 酒, ガラ スープ, オイスターソ ース, 食塩, 米酢, からし, コンソメ	小麦、えび、大 豆、鶏肉、豚 肉、ゼラチン、 ごま
17水	ごはん	牛乳	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	さけ, 白みそ, 豚 肉, 油揚げ, 豆腐	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片 栗粉, つきこん にやく, 里芋, つ きこんにやく	油, ★マヨ ネーズ, ★ バター, ご ま油	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, キャベ ツ, にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん	水, しょうゆ, 酒, 本みり ん, 食塩, コンソメ, 米 酢, 一味とうがらし, だ し用かつおぶし	小麦、卵、乳、 さけ、大豆、鶏 肉、豚肉、ゼラ チン
18木	ロールパン	牛乳	ポルチ風 ごぼうサラダ レモンゼリー ズッキーニのスープ	豚肉, ポンレス ハム, ベーコン	★生クリー ム, ★牛乳	★ロールパン, じゃがいも, 砂 糖	油	にんじん, トマト	にんにく, セロリー, たま ねぎ, キャベツ, ごぼう, きゅうり, ズッキーニ	トマトケチャップ, トマトピューレ, 水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, 薄口 しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, レ モンゼリー, 黒こしょう	小麦、乳、鶏 肉、豚肉、ゼラ チン
19金	ごはん(いずみっこ)	牛乳	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	鶏肉, おからパ ウダー, 豚肉	きざみのり, ★牛乳	米, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 上 新粉	油, ごま	にんじん, さ やいんげん, こまつな, 糸 みつば	たけのこ, たまねぎ, しょ うが, キャベツ, りょくと うもやし, ゆず, えのきた け, とうがん	水, だし用かつおぶし, 本み りん, しょうゆ, 食塩, 薄口 しょうゆ, 酒, 白こしょう	大豆、鶏肉、豚 肉、ごま
22月	クワファジュシー	牛乳	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	豚肉, さわら, か つおぶし	細切昆布, わ かめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片 栗粉, 小麦粉, 白 玉もち	油, ごま, ごま油	にんじん, さ やいんげん, にら	ねぎ, しょうが, たまねぎ, りょくとうもやし, パイン 缶, えのきたけ	水, しょうゆ, 酒, 本みり ん, 食塩, カレー粉, 白こ しょう, 氷, コンソメ	小麦、鶏肉、豚 肉、ゼラチン、 ごま
23火	ビビンバ丼	牛乳	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	豚肉, みそ, 竹輪, ボンレスハム	あおのり, 細 切昆布, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	油, ごま油, ごま	にんじん, こ まつな	にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, 切干大 根, たまねぎ, えだまめ	水, しょうゆ, コチュ ジャン, 本みりん, 食塩, 米酢, 薄口しょうゆ, コ ンソメ, 白こしょう	小麦、大豆、鶏 肉、豚肉、ゼラ チン、ごま
24水	ごはん	牛乳	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	鶏肉, 高野どう ふ, みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, つきこんにゃ く, 砂糖, さつま いも	油, ごま油, ごま	にんじん	にんにく, ねぎ, レモン, ご ぼう, りょくとうもやし, きゅうり, ホールコーン, えのきたけ, なす	水, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, だし用煮 干	大豆、鶏肉、ご ま
25木	サンドパン	牛乳	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	豚肉, きんと き, ベーコン	★牛乳	★サンドパン, 小麦粉, 砂糖, 片 栗粉	油, ごま	にんじん	にんにく, たまねぎ, グリ ンピース, キャベツ, りよ くとうもやし, きゅうり, ごぼう	ワイン(赤), 水, トマトピューレ, トマト ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, 食 塩, カレー粉, チリパウダー, 米酢, 薄口し ょうゆ, からし, 七味とうがらし, 本み りん, しょうゆ, 白こしょう	小麦、乳、大 豆、鶏肉、豚 肉、りんご、ゼ ラチン、ごま
26金	ごはん	牛乳	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	さば, 豚肉, かつ おぶし, 油揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖	油	にんじん, さ やいんげん	しょうが, だいこん, キャ ベツ, りょくとうもやし, きゅうり, たまねぎ	水, しょうゆ, 食塩, 酒, 本みりん, ねり梅, だし 用煮干	さば、大豆、豚 肉
29月	ごはん	牛乳	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	豚肉, 焼き竹輪, 大豆, 白みそ	かえり煮干, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 片 栗粉	油, ごま, ごま油	にんじん, さ やいんげん, ほうれんそ う, こまつな	にんにく, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, りょくとうもや し, ホールコーン, しめじ	水, トウバンジャン, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 薄口しょうゆ, だ し用煮干	大豆、豚肉、ご ま
30火	ごはん	牛乳	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 オニオンスープ	鶏肉, ★卵, 豚肉, ベーコン	★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, パン粉, ペンネ, 砂糖	油, オリー ブ油, ごま 油, ★パ ター	さやいんげ ん, にんじん	キャベツ, にんにく, たま ねぎ, しめじ, エリンギ, 切 干大根, きゅうり, ホール コーン, たまねぎ	水, 食塩, 白こしょう, ウスターソ ース, 本みりん, 中濃ソース, しょうゆ, コンソメ, 薄口しょうゆ, 米酢, から し, 黒こしょう	小麦、卵、乳、 大豆、鶏肉、豚 肉、りんご、ゼ ラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 5日(金)小麦粉 11日(木)米・麦 12日(金)小麦粉 18日(木)米・麦 25日(木)米・麦 30日(火)オリーブ油

《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の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
- 醤油の原料に含まれる「小麦」「大豆」、ごま油の原料に含まれる「ごま」、みその原料に含まれる「大豆」は表示していません。