

令和7年12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	ごはん	牛乳	肉じゃが 切干し大根の中華サラダ 照り焼き肉団子 ほうれん草ときくらげのスープ	豚肉, 高野どうふ, ボンレスハム, 肉団子, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油, ごま	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	たまねぎ, 切干大根, きゅうり, きくらげ	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みり ん, しょうゆ, 食塩, 薄口しょうゆ, 米酢, からし	小麦・大豆・鶏 肉 豚肉・ごま
2 火	わかめごはん	牛乳	かに玉あんかけ 豚キムチ炒め 甘辛ポテト 豆腐スープ	かに風味かまぼ こ, ★卵, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, じゃがいも	ごま, 油, ごま油, ★バター	にんじん, にな	ねぎ, しめじ, たけのこ, グリーンピース, たまねぎ, はくさ い, 白菜キムチ	水, 酒, ガラスープ, 食塩, 白こしよ う, しょうゆ, 米酢, オイスターソー ス, 本みりん, だし用鳥ガラ, コンソ メ	小麦・卵・乳・ かに・大豆・鶏 肉・豚肉・ ゼラチン・ごま
3 水	ごはん	牛乳	鮭の甘辛焼き 豚肉と大根のうま煮 酢みそ和え 吉野汁	さけ, 豚肉, 焼き竹輪, 白みそ, 鶏肉	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	りんご, しょうが, にんにく, たまねぎ, だいこん, キャベツ, りょくとうもやし	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, 本みりん, 食塩, 米酢, からし, だし 用かつおぶし	小麦・さけ・ 大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご
4 木	米粉ロールパン	牛乳	豆とひき肉のインド風煮 ひじきとツナの炒め物 桃缶のヨーグルト和え かぶのスープ	豚肉, きんとき豆, ツナ	ひじき, ★ヨーグルト, ★牛乳	★米粉ロールパ ン, 小麦粉	油	にんじん	にんにく, たまねぎ, グリンピー ス, キャベツ, りょくとうもやし, し, もも缶, かぶ	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, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用 鳥ガラ, ベーリーフ, 白こしょう	小麦・乳・大 豆・鶏肉・豚 肉・もも・りん ご・ゼラチン
5 金	ごはん (いずみっこ)	牛乳	鶏肉のから揚げねぎソース さつまいもと昆布の煮物 きくらげと白菜のサラダ 大根のみそ汁	鶏肉, 高野どうふ, 白みそ	角昆布, ★牛乳	米, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, さつまいも	油, ごま油	にんじん	ねぎ, しょうが, きくらげ, はくさい, えのきたけ, だいこん	水, 酒, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, 本みりん, だし用煮干	小麦・大豆・ 鶏肉・ごま
8 月	こぎつねずし	牛乳	めかじきの照り焼き キャベツのごま和え 卵の花の炒り煮 さつま汁	油揚げ, めかじき, 焼き竹輪, おから パウダー, 鶏肉, 油 揚げ, 白みそ	★牛乳	米, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, つきこんにゃく	練りごま, ごま, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, ごぼう, ね ぎ, だいこん	水, 米酢, 食塩, だし用かつおぶし, しょうゆ, 本みりん, 酒	小麦・大豆・ 鶏肉・ごま
9 火	ごはん	牛乳	酢豚 大豆とひじきの煮物 りんご 五目スープ	豚肉, 高野どうふ, 大豆	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, 小麦粉, つきこんにゃく	油, ごま油	にんじん, ピーマン	たまねぎ, たけのこ, しょうが, りんご, えのきたけ, たけのこ	水, ガラスープ, しょうゆ, 米酢, 酒, 食塩, 白こしょう, トマトケチャッ プ, だし用かつおぶし, 本みりん, だ し用鳥ガラ, コンソメ	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ りんご・ ゼラチン・ごま
10 水	ごはん	牛乳	白身魚のフライ ポイルキャベツ ひじきポテト 切干し大根のナムル 青菜と鶏肉のスープ	メルルーサ, ★卵, ベーコン, 鶏肉	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 小麦粉, パン粉, じゃがい も, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	キャベツ, たまねぎ, えだまめ, 切干大根, きゅうり, ホールコーン	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, 米酢, だし用鳥ガラ, ベーリー フ, コンソメ	小麦・卵・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン・ごま・りん ご
11 木	ごはん	牛乳	すき焼き煮 ゆで野菜のドレッシング和え ごぼうチップス 高野豆腐のみそ汁	豚肉, 焼き豆腐, 高野どうふ, 白み そ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, 片栗粉, 焼きふ	油	にんじん, しゅんぎく	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ごぼう, だいこん	水, 酒, 本みりん, 食塩, しょうゆ, 米 酢, 薄口しょうゆ, からし, 一味とう がらし, だし用煮干	小麦・大豆・ 豚肉
12 金	バターライス	牛乳	さわらのワイン風味ソースがけ 洋風きんぴらごぼう カニかまサラダ コーンチャウダー	さわら, ベーコン, かに風味かまぼこ, 鶏肉, 白いんげん豆	★スキムミル ク, ★生クリー ム, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 小麦粉	油, ★バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ, ホールコーン, りんご, にんにく, ごぼう, キャベツ, きゅうり	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, ワイ ン (赤), トマトケチャップ, しょう ゆ, ウスターソース, 本みりん, 黒こ しょう, 米酢, からし, パセリ (乾)	小麦・乳・か に・大豆・鶏 肉・豚肉・りん ご・ゼラチン
15 月	ごはん	牛乳	ブルコギ いかのかりん揚げ わかめの中華サラダ 大根のスープ	豚肉, みそ, いか	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, 上新粉, 片栗粉	油, ごま, ごま油	にんじん, にな	たまねぎ, りょくとうもやし, ね ぎ, にんにく, しょうが, りんご, キャベツ, ホールコーン, だいこん	水, 酒, 食塩, トウバンジャン, しょ うゆ, 本みりん, 米酢, からし, だし 用鳥ガラ, ベーリーフ, コンソメ, 白 こしょう	小麦・いか・ 大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご・ ゼラチン・ごま
16 火	ごはん	牛乳	鮭の香味焼き 春雨のひき肉炒め 辛子醤油和え きのこ汁	さけ, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, はるさめ	ごま油, ごま, 油	にんじん, こまつな, ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, キャベツ, りょくとうもやし, しめじ, えのきたけ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 白 こしょう, オイスターソース, から し, だし用かつおぶし	小麦・さけ・ 大豆・鶏肉・豚 肉・ごま
17 水	コンソメライス	牛乳	ポトフ風煮 ミートペンネ 高野豆腐のから揚げ 豆乳スープ	鶏肉, ウインナー, 豚肉, 高野どうふ, 豆乳	★チーズ, ★牛乳	米, 麦, じゃがい も, 砂糖, ペンネ, 片栗粉, 上新粉	油	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, だいこん, しめじ, にんにく, しょうが, クリームコーン, ホールコーン	水, コンソメ, ベーリーフ, ガラスー プ, 食塩, 白こしょう, ワイン (赤) , トマトケチャップ, トマトピューレ, バジル (粉), しょうゆ, 本みりん, 酒	小麦・乳・ 大豆・鶏肉・ 豚肉・ゼラチン
18 木	ソフトフランスパン マーマレードジャム	は っ こ う 乳 こ う	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	鶏肉, ★卵, ベーコン, 白いんげん豆	★調理用牛乳, ★はっこう乳	★ソフトフランスパ ン, マーマレード ジャム, 小麦粉, 上新 粉, じゃがいも, 砂糖	油, ★バター	にんじん, トマト	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコー ン	食塩, 白こしょう, ワイン (白) ,コン ソメ, ミックス香辛料, 黒こしょう, パ セリ (乾) , 米酢, からし, ワイン (赤) , 水, カレー粉, チリパウダー	小麦・卵・乳・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン
19 金	ごはん	牛乳	生揚げの五目炒め煮 生姜ドレッシングサラダ 大豆とさつまいもの揚げ煮 冬野菜のみそ汁	豚肉, 八丁みそ, 生揚げ, 大豆, 白みそ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, さつまいも	油	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, キャベツ, りょくとうもや し, たまねぎ, はくさい, かぶ	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, コンソメ, 米酢, 薄口しょうゆ, 食 塩, 白こしょう, 本みりん, だし用煮 干	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン
22 月	ごはん	牛乳	さわらのゆず味噌がけ かぼちゃのそぼろあん おかか和え のっぺい汁	さわら, 白みそ, 鶏肉, かつおぶし	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, つきこんにゃ く, 里芋	油	かぼちゃ, さやいんげん, こまつな, にんじん	ゆず, たまねぎ, はくさい, ごぼ う, だいこん, ねぎ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, 本みりん, だし用かつおぶし, しょうゆ	小麦・大豆・ 鶏肉
23 火	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め とり天 じゃこ大根サラダ 青菜のみそ汁	豚肉, 鶏肉, 油揚 げ, 白みそ	ちりめんじゃ こ, わかめ, ★牛乳	米, 麦, はるさめ, 片栗粉, ★天ぶら 粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん, にな ら, こまつな	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり	水, 酒, オイスターソース, トウバン ジャン, しょうゆ, 食塩, 白こしよ う, 米酢, 薄口しょうゆ, だし用煮干	小麦・卵・ 大豆・鶏肉・ 豚肉・ごま
24 水	ごはん	牛乳	チーズコロッケ ひじきと鶏肉の和風サラダ マカロニのカレーソーテ 豆腐の生姜スープ	豚肉, 白いんげん 豆, ★卵, 鶏肉, ベーコン, 豆腐	★シュレッド チーズ, ひじき, ★牛乳	米, 麦, じゃがい も, 小麦粉, パン 粉, 砂糖, マカロニ	油	にんじん, にな	たまねぎ, キャベツ, ホールコー ン, にんにく, しょうが	水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, 中濃 ソース, 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, からし, カレー粉, トマトケチャップ, パセリ (乾) , だし用鳥ガラ	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 ……2日 豚ひき肉 4日 米・麦 18日 米・麦 23日 小麦粉



成長期のみなさん★牛乳でカルシウムをとろう！

人間の骨量は、10代で急激に増え、20代から30代にかけてピークに達しますが、その後は徐々に減少していきます。このため、成長期である中学生の頃は、骨の中にカルシウムを蓄えるため、大人よりもたくさんのカルシウムが必要になります。そのため給食では牛乳を出しています。

牛乳1本(200ml)には約220mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。また、牛乳は手軽にとれるうえに、カルシウムの吸収率が高いという特徴もあります。

寒い時期は特に飲み残しが増えています。一口でも飲めば少しずつカルシウムを摂取できますので、牛乳が苦手な人も少しでも飲むようになるといいですね。



12月22日は冬至です

冬至とは一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。今年の冬至は12月22日です。日本では、古くから冬至の日に、かぜをひかずに健康に過ごせるよう、ゆずを入れたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

12月22日の給食は、冬至にちなみ「さわらのゆず味噌がけ」「かぼちゃのそぼろあん」を提供します。ゆずとかぼちゃとのパワーで、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！

★さわらのゆず味噌がけ…白みそにゆず果汁を加え、揚げたさわらにかけた料理です。さわやかな風味を楽しめます。

★かぼちゃのそぼろあん…冬至の日に「ん」のつくものを食べると縁起がよい、とされています。かぼちゃのことを南瓜(なんきん)ということから、食べられているようです。

《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あることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらす等)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・マカデミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

