



令和8年10月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月	火	水	木	金
【10月分給食のお申込み】 9月2日(水)～17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。 【11月分給食費の引落日】 9月28日(月)	生活習慣病を防ごう	◆今月の栄養価◆ エネルギー 790kcal たんぱく質 34.2g 脂質 26.2g 炭水化物 110.9g カルシウム 360mg 食塩相当量 3.2g	1日 ごはん 豆腐ハンバーグ和風きのこソース マセドアンサラダ 切干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁 牛乳	2日 五穀ごはん かつおの揚げ煮 和風チャブチエ 磯香和え さつまいものみそ汁 牛乳
			I初給°- 751 kcalたんぱく質32.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 376 mg	I初給°- 766 kcalたんぱく質37.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 320 mg
				かつおは食べやすい大きさに切っています。
5日 ごはん ぶりの照り焼き 生揚げと大根の煮物 ごま酢和え ニラのみそ汁 牛乳	6日 ナン チリコンカン ゆで野菜のドレッシング和え 大学いも コーンスープ 牛乳	7日 しょうがごはん さわらの竜田揚げ ごぼうサラダ さつま揚げのだし煮 ひじきの和風スープ 牛乳	8日 ごはん すき焼き煮 鶏肉のから揚げ 辛子和え かぶのみそ汁 牛乳	9日 ごはん 親子煮 ゆかり和え ブロッコリーの天ぷら 玉ねぎのみそ汁 牛乳
I初給°- 763 kcalたんぱく質36.0 g 脂質 26.0 g カルシウム 349 mg	I初給°- 752 kcalたんぱく質32.4 g 脂質 26.4 g カルシウム 395 mg	I初給°- 808 kcalたんぱく質36.7 g 脂質 29.5 g カルシウム 313 mg	I初給°- 817 kcalたんぱく質34.6 g 脂質 28.6 g カルシウム 385 mg	I初給°- 767 kcalたんぱく質29.3 g 脂質 23.7 g カルシウム 340 mg
12日 スポーツの日	13日 チキンライス かじきのハーブ焼き 和風スパゲティ 生姜ドレッシングサラダ 豆乳スープ 牛乳	14日 ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 竹輪の石垣揚げ きゅうりとわかめの酢の物 鶏ごぼう汁 牛乳	15日 コッペパン マーマレードジャム タンドリーチキン ガーリックポテト 華風和え ミネストローネスープ 牛乳	16日 ごはん 生揚げの五目炒め煮 いかの香味焼き 菊花みかん もやしのスープ 牛乳
	I初給°- 775 kcalたんぱく質38.3 g 脂質 25.5 g カルシウム 308 mg	I初給°- 810 kcalたんぱく質33.2 g 脂質 24.8 g カルシウム 339 mg	I初給°- 773 kcalたんぱく質35.5 g 脂質 30.1 g カルシウム 347 mg	I初給°- 751 kcalたんぱく質35.4 g 脂質 23.0 g カルシウム 386 mg
19日 ハヤシライス 白身魚のスパイス揚げ ウインナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ杏仁 牛乳	20日 ごはん ホイコーロー 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃのサラダ 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳	21日 ごはん チキンカツ・ボイルキャベツ もやしと油揚げのナムル 甘辛ポテト 五目スープ 牛乳	22日 ロールパン ボルシチ風 大根サラダ 大豆の揚げ煮 白菜のスープ 牛乳	23日 秋の炊きこみごはん 鮭の香味焼き ごま和え にんじんしりしり 里芋のみそ汁 牛乳
I初給°- 873 kcalたんぱく質33.3 g 脂質 28.7 g カルシウム 316 mg	I初給°- 854 kcalたんぱく質35.2 g 脂質 28.8 g カルシウム 413 mg	I初給°- 791 kcalたんぱく質35.3 g 脂質 23.9 g カルシウム 313 mg	I初給°- 788 kcalたんぱく質31.5 g 脂質 33.3 g カルシウム 337 mg	I初給°- 761 kcalたんぱく質34.9 g 脂質 27.9 g カルシウム 361 mg
26日 ごはん カレー肉じゃが 春雨のひき肉炒め りんご 青菜のみそ汁 牛乳	27日 ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き じゃがいものそぼろ煮 切干し大根のサラダ かきたま汁 牛乳	28日 ごはん 生揚げの肉味噌あんかけ わかめの中華サラダ えびといかのチリソース チンゲン菜のスープ はっこう乳	29日 くろパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 ひじきと野菜のソテー ブロッコリーのごま醤油 A B Cスープ 牛乳	30日 わかめごはん さわらの和風ドレッシングかけ ゆず香和え 大豆とひじきの煮物 みそけんちん汁 牛乳
I初給°- 783 kcalたんぱく質31.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 348 mg	I初給°- 792 kcalたんぱく質34.4 g 脂質 27.2 g カルシウム 291 mg	I初給°- 799 kcalたんぱく質35.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 527 mg	I初給°- 788 kcalたんぱく質31.8 g 脂質 29.6 g カルシウム 372 mg	I初給°- 820 kcalたんぱく質33.5 g 脂質 30.1 g カルシウム 414 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		6日			
豆腐ハンバーグ和風きのこソース	卵抜き	コーンスープ	スキムミルク・バター・生クリーム		
9日				13日	
親子煮	卵抜き（鶏肉とじゃがいもの煮物）	ブロッコリーの天ぷら	マヨネーズ抜き	チキンライス	バター抜き
15日					
コッペパン・マーマレードジャム	ごはんに変更	タンドリーチキン	ヨーグルト抜き	ミネストローネスープ	チーズ抜き
19日		21日			
ハヤシライス	バター抜き	チキンカツ	卵抜き		
22日				23日	
ロールパン	ごはんに変更	ボルシチ風	生クリーム抜き	にんじんしりしり	卵抜き
27日		29日			
かきたま汁	卵抜き（竹輪のすまし汁）	くろパン	ごはんに変更	鶏肉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（鶏肉ときのこのスープ煮）

* 🍀 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。

脳のエネルギー源と主食

考えたり、体に神経を通して指令を出し、情報を正しく伝えたりするためには頭の中の脳をはたらかせないといけません。脳がはたらくためにはたくさんのエネルギーが必要で、しかもその源はブドウ糖にほぼ限られています。ブドウ糖は主にごはんやパンなどに含まれているでんぷんを体の中で消化して作られています。お菓子や甘い物に含まれている糖類からもあてがえますが、こうした糖類は体への吸収が早すぎて、血管を傷める原因になります。食事において、ブドウ糖を、消化がゆっくりで体に負担も少ないでんぷんから、そしてそのでんぷんを多く含む米などの穀物から作る主食からとっているのには、こうした理由もあります。

★よく噛むことの健康効果

- ・食べすぎを防ぐ
脳が刺激されて、満腹感を感じやすくなる。さらにストレス解消や脳の記憶力向上の効果も報告されている。
- ・消化を助ける
細くなった食べ物が、噛むことでたくさん出てくる唾液と良く混ざりあって、胃や腸での消化・吸収を助けてくれる。
- ・歯や口をきれいにする
唾液が口の中をきれいにし、歯も丈夫にする。あごや口の周りの筋肉が鍛えられて、歯並びもきれいになる。

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



6月に鎌倉市役所講堂、7月に鎌倉芸術館で保護者対象の給食試食会を開催しました。当日は中学校給食の献立内容や食品の購入についての説明のほか、給食調理の様子の動画を視聴していただきました。
このたび、参加した皆様のアンケート集計結果を鎌倉市ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。保護者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。ご参加いただきありがとうございました。

QRコードはこちら



今後も給食試食会を計画して
まいりますので、ぜひご参加くだ
さい！