

令和8年10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 木	ごはん	牛乳	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	豚肉、豆腐、★卵、 高野どうふ、白みそ	ひじき、★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、 片栗粉、じゃがいも	油	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 きゅうり、ホールコーン、切干大 根、キャベツ	水、ナツメグ(粉)、食塩、白こしょう、 だし用かつおぶし、しょうゆ、本みり ん、酒、米酢、からし、カレー粉、トマト ケチャップ、コンソメ、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチン
2 金	五穀ごはん	牛乳	かつおの揚げ煮 和風チャプチェ 磯香和え さつまいものみそ汁	かつお、豚肉、みそ	きざみのり、★牛乳	米、雑穀(五穀)、片栗粉、小麦粉、砂糖、 はるさめ、さつまいも	油、ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、はくさい、りょくとうもやし、えのきたけ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、白こしょう、 だし用かつおぶし、だし用煮干	小麦・豚肉・ごま
5 月	ごはん	牛乳	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	ぶり、生揚げ、豚肉、 高野どうふ、白みそ	短冊昆布、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、片栗粉	油、ごま油、ごま	にんじん、にら	しょうが、だいこん、キャベツ、 りょくとうもやし、レモン、たまねぎ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、米酢、 だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
6 火	ナン	牛乳	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	豚肉、大豆	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	ナン、砂糖、小麦粉、さつまいも	油、ごま、黒ごま、★バター	にんじん、トマト	にんにく、セロリー、たまねぎ、 キャベツ、りょくとうもやし、 きゅうり、クリームコーン、ホールコーン	一味とうがらし、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、 しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう、チ リパウダー、米酢、薄口しょうゆ、からし、七 味とうがらし	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま
7 水	しょうがごはん	牛乳	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	油揚げ、さわら、ボンレスハム、さつま揚げ、鶏肉	ひじき、★牛乳	米、砂糖、片栗粉	油	にんじん、さや いんげん	しょうが、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	水、酒、食塩、薄口しょうゆ、しょうゆ、 だし用かつおぶし、本みりん、米酢、からし	大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8 木	ごはん	牛乳	すき焼き煮 鶏肉のから揚げ 辛子和え かぶのみそ汁	豚肉、焼き豆腐、鶏肉、白みそ	わかめ、★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉	油、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、りょくとうもやし、かぶ	水、酒、本みりん、食塩、しょうゆ、米酢、 からし、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
9 金	ごはん	牛乳	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	鶏肉、高野どうふ、★卵、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、片栗粉、小麦粉	油、★マヨネーズ	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たけのこ、たまねぎ、キャベツ、 りょくとうもやし、きゅうり	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、 食塩、ゆかり、白こしょう、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉
13 火	チキンライス	牛乳	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	鶏肉、めかじき、豚肉、かつおぶし、豆乳	★牛乳	米、麦、砂糖、パン粉、スパゲッティ、上新粉	油、★バター、オリーブ油	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、 キャベツ、りょくとうもやし、しょうが、 クリームコーン、ホールコーン	水、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、酒、 白こしょう、トマトピューレ、ワイン(白)、 バジル(粉)、パセリ(乾)、しょうゆ、米酢、 薄口しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
14 水	ごはん	牛乳	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	豚肉、高野どうふ、白みそ、竹輪、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、つきこんにゃく、砂糖、じゃがいも、小麦粉	油、ごま、黒ごま	にんじん、さや いんげん	ごぼう、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、ねぎ	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一味とうがらし、 米酢、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
15 木	コッペパン マーマレードジャム	牛乳	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	鶏肉、ベーコン	★ヨーグルト、★チーズ、★牛乳	★コッペパン、マーマレードジャム、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ごま	さやいんげん、ほうれんそう、にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン、 キャベツ、セロリー	食塩、黒こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、 カレー粉、パプリカ(粉)、白こしょう、薄口 しょうゆ、水、トマトピューレ、コンソメ	小麦・乳・オレンジ・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
16 金	ごはん	牛乳	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	豚肉、八丁みそ、生揚げ、いか、ベーコン	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉	油	にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、 みかん、りょくとうもやし	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン、コンソメ、 本みりん、食塩、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、 白こしょう	いか・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
19 月	ハヤシライス	牛乳	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	メルルーサ、ウインナー、豚肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、上新粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、★バター	にんじん、さや いんげん	たまねぎ、キャベツ、もも缶、にんにく、 しょうが、マッシュルーム、たまねぎ	水、食塩、酒、ミックス香辛料、コンソメ、 ワイン(白)、白こしょう、豆乳ゼリー、中濃 ソース、デミグラスソース、しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン
20 火	ごはん	牛乳	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	豚肉、みそ、高野どうふ、鶏肉、豆腐	さくらえび、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、上新粉	油、ごま油	にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にら	たけのこ、ねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが、えだまめ、ホールコーン、たまねぎ	水、酒、トウバンジャン、甜面醬、しょうゆ、 本みりん、七味とうがらし、米酢、からし、 食塩、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
21 水	ごはん	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ もやしと油揚げのナムル 甘辛ポテト 五目スープ	鶏肉、★卵、油揚げ、豚肉	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、りょくとうもやし、たまねぎ、 えのきたけ、たけのこ	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、だし用かつおぶし、 米酢、だし用鳥ガラ、コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
22 木	ロールパン	牛乳	ボルシチ風 大根サラダ 大豆の揚げ煮 白菜のスープ	豚肉、大豆、豚肉	★生クリーム、★牛乳	★ロールパン、じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	にんじん、トマト	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、 だいこん、きゅうり、ホールコーン、はくさい	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、米酢、からし、 しょうゆ、だし用鳥ガラ、ペーリーフ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
23 金	秋の炊きこみごはん	牛乳	鮭の香味焼き ごま和え にんじんしりしり 里芋のみそ汁	油揚げ、さけ、ツナ、★卵、かつおぶし、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、砂糖、里芋	くり、ごま油、ごま、練りごま、油	にんじん、こまつな	しめじ、えだまめ、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、はくさい、りょくとうもやし	水、酒、しょうゆ、食塩、だし用かつおぶし、 本みりん、白こしょう、だし用煮干	卵・さけ・大豆・ごま
26 月	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 春雨のひき肉炒め りんご 青菜のみそ汁	豚肉、高野どうふ、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、じゃがいも、はるさめ	油、ごま油	にんじん、さや いんげん、こまつな	たまねぎ、しょうが、たけのこ、ねぎ、 キャベツ、りんご	水、酒、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、 食塩、カレー粉、白こしょう、オイスター ソース、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・りんご
27 火	ごはん	牛乳	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	鶏肉、焼き竹輪、★卵	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	さやいんげん、にんじん、こまつな	にんにく、ねぎ、レモン、たまねぎ、 切干大根、きゅうり、ホールコーン	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、薄口しょうゆ、米酢、 からし	卵・鶏肉
28 水	ごはん	はっこう乳	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	生揚げ、豚肉、みそ、えび、いか、豚肉	わかめ、★はっこう乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま油、ごま	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 キャベツ、ホールコーン、しめじ	水、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし、 酒、食塩、米酢、からし、トウバンジャン、 トマトケチャップ	小麦・いか・えび・大豆・豚肉・ごま
29 木	くろパン	牛乳	鶏肉ときこのクリーム煮 ひじきと野菜のソテー ブロッコリーのごま醤油 ABCスープ	鶏肉、ベーコン	★スキムミルク、★生クリーム、ひじき、★牛乳	★黒パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、アルファベットマカロニ	油、★バター、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、 グリーンピース、ホールコーン、りょくとうもやし、 キャベツ	水、ガラスープ、食塩、白こしょう、オイスター ソース、しょうゆ、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、 パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
30 金	わかめごはん	牛乳	さわらの和風ドレッシングがけ ゆず香和え 大豆とひじきの煮物 みそけんちん汁	さわら、高野どうふ、大豆、油揚げ、豆腐、みそ	わかめ、ひじき、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、つきこんにゃく、里芋	ごま油、ごま油	こまつな、糸みつば、にんじん	たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、 ゆず、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、酒、食塩、白こしょう、ワイン(白)、 米酢、しょうゆ、からし、七味とうがらし、 だし用かつおぶし、薄口しょうゆ、本みりん	大豆・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……15日 米・麦 22日 米・麦 29日 米・麦

《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が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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン