



令和7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(火)～19日(金) 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29日(月)	◆今月の栄養価◆ エネルギー 793kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.2 g 炭水化物 111.3 g カルシウム 349mg 食塩相当量 3.2g	1日	2日	3日
		五穀ごはん かつおの揚げ煮 和風チャプチェ 磯香和え 吉野汁 牛乳	ロールパン ボルシチ風 大根サラダ 大豆の揚げ煮 白菜とベーコンのスープ 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 生揚げと野菜の煮物 ひじきのサラダ 大根のみそ汁 牛乳
		I初給- 743 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 18.6 g カリウム 297 mg	I初給- 796 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 33.9 g カリウム 337 mg	I初給- 756 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 26.6 g カリウム 354 mg
6日	7日	8日	9日	10日
しょうがごはん さわらの竜田揚げ じゃこ大根サラダ みたらし団子 ひじきのスープ 牛乳	タコライス 中華風春雨サラダ 大学いも わかめスープ 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 いわしのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 牛乳	くろパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 ひじきの中華ソテー りんご ミネストローネスープ 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ和風きのこソース ポテトサラダ(マヨネーズ付) 切干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁 牛乳
I初給- 801 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 26.3 g カリウム 338 mg	I初給- 815 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.5 g カリウム 479 mg	I初給- 815 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.4 g カリウム 398 mg	I初給- 786 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.1 g カリウム 366 mg	I初給- 763 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 23.2 g カリウム 338 mg
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	ごはん 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 牛乳	ごはん すき焼き煮 鶏肉のから揚げ 菊花みかん かぶのみそ汁 牛乳	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 さつまいもの甘煮 五目スープ 牛乳	ごはん 生揚げの五目炒め煮 いかの香味焼き 辛子和え 大根のスープ 牛乳
	I初給- 809 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.8 g カリウム 382 mg	I初給- 830 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 28.9 g カリウム 386 mg	I初給- 858 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 31.4 g カリウム 326 mg	I初給- 750 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 23.0 g カリウム 396 mg
20日	21日	22日	23日	24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	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	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 豆腐の生姜スープ 牛乳	コッペパン マーメレードジャム タンドリーチキン ジャーマンポテト コールスローサラダ A B Cスープ 牛乳	ケチャップライス 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
I初給- 850 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 27.7 g カリウム 275 mg	I初給- 771 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 23.9 g カリウム 339 mg	I初給- 810 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 22.5 g カリウム 399 mg	I初給- 797 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 32.1 g カリウム 331 mg	I初給- 777 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 26.6 g カリウム 289 mg
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん ぶりのごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 おかか和え 鶏ごぼう汁 牛乳	わかめごはん かに玉あんかけ 豚キムチ炒め 甘辛ポテト 春雨スープ 牛乳	ごはん カレー肉じゃが 鶏ささみの磯辺揚げ 切干し大根のサラダ 青菜のみそ汁 牛乳	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 りんごジュース	秋の炊きこみごはん さけの照り焼き ごま和え にんじんしりしり 里芋のみそ汁 牛乳
I初給- 768 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 26.5 g カリウム 333 mg	I初給- 779 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.8 g カリウム 334 mg	I初給- 820 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 24.6 g カリウム 343 mg	I初給- 776 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.3 g カリウム 290 mg	I初給- 766 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 27.1 g カリウム 358 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）。

2日				7日	
ロールパン	ごはんに変更	ボルシチ風	生クリーム抜き	タコライス	チーズ抜き
9日					
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）	ミネストローネスープ	チーズ抜き
10日				16日	
豆腐ハンバーグ和風 きのこソース	卵抜き	ポテトサラダ	卵なしマヨネーズ	チキンカツ	卵抜き
20日		21日			
ハヤシライス	バター抜き	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
23日					
コッペパン・ マーメレードジャム	ごはんに変更	タンドリーチキン	ヨーグルト抜き		
28日				31日	
かに玉あんかけ	卵→豚肉 （肉団子のあんかけ）	甘辛ポテト	バター抜き	にんじんしりしり	炒り卵抜き

* 🍀 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。
* 使用食品等の都合により、献立を変更することがあります。

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はいけません。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。

生活習慣病を防ごう



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 教育文化財部学務課給食担当
☎ 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

