

令和7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水	五穀ごはん	牛乳	かつおの揚げ煮 和風チャブチ 磯香和え 吉野汁	かつお, 豚肉, 鶏肉	きざみのり, ★牛乳	米, 雑穀(五穀), 片 栗粉, 小麦粉, 砂 糖, はるさめ, じゃがいも	油	にんじん, ピーマン, こまつな, ほうれんそう	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, だい こん	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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
2木	ロールパン	牛乳	ポルンチ風 大根サラダ 大豆の揚げ煮 白菜とベーコンのスープ	豚肉, 大豆, ベーコン	★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, ベーリーフ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
3金	ごはん	牛乳	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	鶏肉, 生揚げ, 豚 肉, 白みそ	短冊昆布, ひじき, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂 糖	油	にんじん こまつな	にんにく, レモン, だいこん, キャベツ, ホールコーン, えのき たけ	水, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 薄口しよ うゆ, からし, だし用煮干	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
6月	しょうがごはん	牛乳	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	油揚げ, さわら, 鶏 肉	ちりめんじゃ こ, わかめ, ひ じき ★牛乳	米, 砂糖, 片栗粉, 白玉だんご	ごま油, 油, ごま	にんじん ほうれんそう	しょうが, だいこん, きゅうり, たまねぎ	水, 酒, 食塩, 薄口しょうゆ, しょう ゆ, だし用かつおぶし, 米酢, 水, 本 みりん, コンソメ, 白こしょう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
7火	タコライス	牛乳	中華風春雨サラダ 大学いも わかめスープ	豚肉, 大豆, ボンレスハム	★シュレド チーズ, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, はる さめ, さつまいも	油, ごま油, ごま, 黒ごま	にんじん, トマト, ピーマン	にんにく, たまねぎ, レモン, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	水, ワイン(赤), トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, カレー粉, 食塩, 白こしょう, チリパウ ダー, 米酢, しょうゆ, からし, だし用 鳥ガラ, コンソメ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご ゼラチ ン ごま
8水	ごはん	牛乳	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	豚肉, 高野どうふ, 白みそ, まいわし, 豆腐	あおのり, わかめ, ★牛乳	米, 麦, つきこん にやく, 砂糖, じゃ がいも, 片栗粉	油	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 豚肉
9木	くろパン	牛乳	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	鶏肉, ベーコン	★スキムミル ク, ★生クリー ム, ひじき, ★ チーズ, ★牛乳	★黒パン, じゃが いも, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	油, ★バター	にんじん, ピー マン, トマト	たまねぎ, しめじ, マッシュル ーム, グリンピース, ホールコー ン, りょくとうもやし, りんご, にんにく, セロリー, 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, トマ トピューレ, コンソメ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン りんご
10金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風きのこソース ポテトサラダ(マネズ付) 切干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁	豆腐, ★卵, ポンレ スハム, 豚肉, 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	★マヨネー ズ, 油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ, えのきたけ, しめじ, ごぼう, きゅうり, 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, 薄口しょうゆ, 米酢, 黒こし ょう, カレー粉, トマトケチャップ, コン ソメ, だし用煮干	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 卵 ゼラチ ン りんご
14火	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	ひじき, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂 糖, つきこんにゃ く, 里芋	油, ごま, 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, 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	小麦 大豆 ごま
15水	ごはん	牛乳	すき焼き煮 鶏肉のから揚げ 菊花みかん 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	にんじん, こま つな, ほうれん そう	たまねぎ, ねぎ, しょうが, にん に, みかん, かぶ	水, 酒, 本みりん, 食塩, しょうゆ, だ し用煮干	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
16木	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 さつまいもの甘煮 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, さつまいも	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 ごま
17金	ごはん	牛乳	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	豚肉, 八丁みそ, 生揚げ, いか,	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, チン ゲンサイ	にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, りよ くとうもやし, だいこん	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン, コンソメ, 本みりん, 食塩, 米酢, か らし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, 白 こしょう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン いか ごま
20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	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, パセリ (乾), 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 豚肉 鶏肉 もも りんご ゼラチ ン
21火	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, プ ロコリー	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 大豆 卵 鶏肉
22水	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 豆腐の生姜スープ	豚肉, 大豆ミート, みそ, 高野どうふ, 鶏肉, 豆腐	★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, いら	たけのこ, ねぎ, キャベツ, にん に, 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, コンソメ, 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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン ごま
23木	コッペパン マーレドジャム	牛乳	タンダーチキン ジャーマンポテト コールスローサラダ ABCスープ	鶏肉, ベーコン	★ヨーグルト, ★牛乳	★コッペパン, マーレドジャ ム, 砂糖, じゃがい も, マカロニ	油	にんじん さやいんげん	たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, ホールコー ン	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), パセリ(乾), 米酢, からし, 水, だし用 鳥ガラ, ベーリーフ, コンソメ, 白こ しょう	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン
24金	ケチャップライス	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, 白 いんげん豆, 豆乳	★牛乳	米, 麦, 砂糖, パン粉, スパゲティ, 上新粉	油, オリーブ油	にんじん, ピー マン, こまつな	グリーンピース, にんにく, たまね ぎ, 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 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン
27月	ごはん	牛乳	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	ぶり, みそ, 鶏肉, かつおぶし, 高野どうふ	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	ごま, 油	こまつな, にん じん	たまねぎ, えだまめ, はくさい, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用 かつおぶし, 食塩	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
28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 春雨スープ	かに風味かまほ こ, ★卵, 豚肉, 鶏 肉	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉, じゃがいも, はるさめ	ごま, 油, ごま油, ★バター	にんじん, いら	ねぎ, しめじ, たけのこ, グリン 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
29水	ごはん	牛乳	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	豚肉, 高野どうふ, 鶏肉, 白みそ	あおのり, ★牛乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	油	にんじん, さや いんげん, こま つな	たまねぎ, 切干大根, きゅうり, ホールコーン	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, 薄口しょうゆ, 米酢, から し, だし用煮干	小麦 大豆 豚肉 鶏肉
30木	ごはん	ジュ リン ゴ ス	生揚げの肉味噌あんかけ わかめの中華サラダ えびとかのチリソース チンゲン菜のスープ	生揚げ, みそ, え び, いか, 豚肉	わかめ	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, りんごジュース	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 りんご ごま
31金	秋の炊きこみごはん	牛乳	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	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, 小麦粉, 片栗粉, 里芋	くり, 練りごま, ごま, 油	にんじん, こま つな	しめじ, えだまめ, しょうが, は くさい, りょくとうもやし, たま ねぎ, ねぎ	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	小麦 卵 さけ 大豆 ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 …2日 米・麦 9日 米・麦 10日 卵なしマヨネーズ 23日 米・麦 28日 豚肉ひき肉

《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