



令和8年11月 中学校給食献立表



鎌倉市教育委員会

月 2日				火 3日				水 4日				木 5日				金 6日			
さつまいもごはん さばの甘辛焼き 具だくさんきんぴら 磯香和え かきたま汁 牛乳				秋の味覚を堪能しよう♪ 文化の日				ジャージャーめん 白身魚のごま揚げ 中華風春雨サラダ こぶきいも 牛乳				ごはん みそかつ ひじきのサラダ 揚げボールのてり煮 かぶのスープ ジョア ブルーベリー				ごはん 焼きのり 筑前煮 いかの七味焼き ゆず香和え 大根のみそ汁 牛乳			
I初給	784 kcal	たんぱく質	31.4 g	I初給	784 kcal	たんぱく質	31.4 g	I初給	802 kcal	たんぱく質	39.9 g	I初給	762 kcal	たんぱく質	34.0 g	I初給	754 kcal	たんぱく質	35.6 g
脂質	30.4 g	カルシウム	326 mg	脂質	30.4 g	カルシウム	326 mg	脂質	21.4 g	カルシウム	357 mg	脂質	14.3 g	カルシウム	292 mg	脂質	21.8 g	カルシウム	371 mg
9日				10日				11日				12日				13日			
うめちりごはん 白身魚のもみじ揚げ 塩肉じゃが きゅうりのピリ辛和え 豆乳みそ汁 牛乳				ごはん 生揚げと豚肉のごまみそ煮 とり天 ゆかり和え ほうれん草とえのきのすまし汁 牛乳				中華風混ぜごはん かじきの甘酢あんかけ 豚肉と里芋の炒め煮 きくらげと白菜の和え物 わかめスープ 牛乳				くろパン ポークビーンズ ゆで野菜のドレッシング和え キャラメルポテト ジュリアンスープ 牛乳				ごはん ヤンニョムチキン 切干し大根のナムル じゃがいもの甘辛煮 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳			
I初給	759 kcal	たんぱく質	36.2 g	I初給	772 kcal	たんぱく質	35.6 g	I初給	782 kcal	たんぱく質	35.7 g	I初給	789 kcal	たんぱく質	32.8 g	I初給	822 kcal	たんぱく質	30.9 g
脂質	20.5 g	カルシウム	329 mg	脂質	25.3 g	カルシウム	382 mg	脂質	25.6 g	カルシウム	308 mg	脂質	27.2 g	カルシウム	388 mg	脂質	27.0 g	カルシウム	372 mg
16日				17日				18日				19日				20日			
わかめごはん さわらの照り焼き 豚キムチ炒め レモンゼリー 春雨スープ 牛乳				ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁 牛乳				クッパ まぐろの角煮 油揚げの和風サラダ さつまいものレモン煮 牛乳				ロールパン りんごジャム ミートローフ きのこペンネ 豆サラダ レタスと卵のスープ 牛乳				ごはん 鶏肉のダッカルビ風 手作りさつま揚げ ブロッコリーのサラダ もずくスープ 牛乳			
I初給	781 kcal	たんぱく質	35.9 g	I初給	745 kcal	たんぱく質	32.7 g	I初給	812 kcal	たんぱく質	39.5 g	I初給	866 kcal	たんぱく質	37.3 g	I初給	761 kcal	たんぱく質	29.3 g
脂質	22.6 g	カルシウム	315 mg	脂質	19.6 g	カルシウム	335 mg	脂質	22.3 g	カルシウム	332 mg	脂質	34.8 g	カルシウム	370 mg	脂質	22.5 g	カルシウム	306 mg
23日				24日				25日				26日				27日			
勤労感謝の日				ごはん 生揚げと野菜のカレー煮 わかめのサラダ 揚げしゅうまい もやしのスープ 牛乳				もち麦ごはん 鮭のきのこバターソースかけ じゃがいものそぼろ煮 ごま和え けんちん汁 牛乳				カレーライス コールスローサラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ 牛乳				ごはん（風さやか） かじきの竜田揚げ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め りんご きのこ汁 牛乳			
I初給				I初給				I初給				I初給				姉妹都市 上田市給食デー！			
797 kcal				797 kcal				856 kcal				849 kcal				768 kcal			
たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
29.9 g				29.9 g				35.9 g				29.8 g				34.9 g			
脂質				脂質				脂質				脂質				脂質			
27.8 g				27.8 g				31.5 g				26.3 g				25.1 g			
カルシウム				カルシウム				カルシウム				カルシウム				カルシウム			
377 mg				377 mg				377 mg				400 mg				267 mg			
30日				【11月分給食のお申込み】 10月2日(金)～20日(火) ※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】 10月27日(火)				* 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。											
ごはん すき焼き煮 鶏ささみのレモン煮 ごま酢和え 里芋のみそ汁 牛乳																			
I初給	780 kcal	たんぱく質	39.5 g																
脂質	17.9 g	カルシウム	398 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		5日		9日		10日		12日	
かきたま汁	卵抜き (鶏肉と青菜のみそ汁)	みそかつ	卵抜き	白身魚のもみじ揚げ	卵抜き	とり天	天ぷら粉→小麦粉	くろパン	ごはんに変更
12日		19日						20日	
キャラメルポテト	バター抜き	ロールパン りんごジャム	ごはんに変更	ミートローフ	卵・牛乳抜き	レタスと卵のスープ	卵抜き (レタスのスープ)	手作りさつま揚げ	卵抜き
25日		26日		◆今月の栄養価◆ エネルギー 793kcal 炭水化物 114.5g					
鮭のきのこバター ソース	バター抜き (鮭のきのこソースかけ)	カレーライス	バター抜き						

11月27日(金)は姉妹都市 長野県上田市給食デー

鎌倉市の姉妹都市である長野県上田市にご協力いただきました。

上田市産の食材、

長野県オリジナル米の「風さやか」、りんご「サンつがる」、しめじ、えのきたけ

を使った給食を提供します。

信州の秋の味覚や産地直送の新鮮な食材を味わって食べてくださいね！！

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。

また、予約後は予約もれがないかをご確認ください。

予約システムは
こちらから
アクセスできます



◆今月の栄養価◆

エネルギー	793kcal	炭水化物	114.5g
たんぱく質	34.7g	カルシウム	348mg
脂質	24.4g	食塩相当量	3.2g

11月24日は「和食の日」

今月は和食を意識してみよう



日本の伝統的な食文化である和食は、
2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

ご飯を中心に肉や魚の主菜、野菜や海藻の副菜、汁物を組み合わせる「一汁三菜」が基本です。

この形をとることで、自然と栄養のバランスがとれ、無理なく健康的な食事をすることができます。

また、季節の食材が使われ、日本古来の伝統的な行事とも密接に関わっており、器や盛付けで四季の移ろいを表現する日本独自の美意識がこめられています。

11月は和食の味わいの中で最も重要な「だし」の取り方に少し工夫をしています。秋の味覚やだしのうま味を味わって、和食の食文化のよさを感じてもらえたら嬉しいです。