

令和8年11月 中学校給食献立表 使用食品一覧

日曜	主 食	飲 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		
2月	さつまいもごはん	牛乳	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	さば、さつま揚げ、鶏肉、★卵	きざみのり、★牛乳	米、もち米、さつまいも、砂糖、つきこんにやく、片栗粉	黒ごま、油	にんじん、こまつな	りんご、しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ	水、食塩、酒、だし用こんぶ、しょうゆ、トウバンジャン、本みりん、だし用かつおぶし	卵・さば・大豆・鶏肉・りんご・ごま
4水	ジャージャーめん	牛乳	白身魚のごま揚げ 中華風春雨サラダ こふきいも	メルルーサ、豚肉、大豆ミート、八丁みそ、みそ	★牛乳	ホットラーメン、片栗粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、じゃがいも	黒ごま、ごま、油	にんじん	きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、たけのこ	しょうゆ、酒、食塩、米酢、からし、白こしょう、パセリ(乾)、トウバンジャン、水	小麦・大豆・豚肉・ごま
5木	ごはん	ブルーベリー	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	豚肉、★卵、みそ、八丁みそ、揚げボール	ひじき、★はっこう乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉	油、ごま	にんじん	キャベツ、ホールコーン、にんにく、たまねぎ、かぶ	水、食塩、白こしょう、だし用かつおぶし、本みりん、酒、しょうゆ、米酢、薄口しょうゆ、からし、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、コンソメ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
6金	ごはん 焼きのり	牛乳	筑前煮 いかの七味焼き ゆず香和え 大根のみそ汁	鶏肉、高野どうふ、いか、油揚げ、白みそ	味付けのり、★牛乳	米、麦、こんにやく、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな、糸みつば	ごぼう、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ゆず、だいこん	水、酒、うめちり、食塩、白こしょう、しょうゆ、米酢、一味とうがらし、だし用かつおぶし	いか・大豆・鶏肉・ごま
9月	うめちりごはん	牛乳	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	メルルーサ、★卵、豚肉、鶏肉、白みそ、豆乳	★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、みずな	たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、ごぼう、はくさい、ねぎ	水、酒、うめちり、食塩、白こしょう、しょうゆ、米酢、一味とうがらし、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10火	ごはん	牛乳	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	豚肉、みそ、生揚げ、鶏肉	★牛乳	米、麦、こんにやく、じゃがいも、砂糖、片栗粉、★天ぶら粉	油、ごま	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	ごぼう、たけのこ、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、食塩、ゆかり、だし用かつおぶし	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11水	中華風 混ぜごはん	牛乳	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	豚肉、めかじき	わかめ、★牛乳	米、もち米、片栗粉、砂糖、つきこんにやく、里芋	ごま油、油	にんじん、ピーマン	たけのこ、ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、はくさい、きゅうり、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、食塩、オイスターソース、本みりん、白こしょう、トマトケチャップ、米酢、コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
12木	くろパン	牛乳	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	豚肉、大豆、ベーコン	★牛乳	★黒パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、さつまいも	油、ごま、油、★バター	にんじん	にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり	水、コンソメ、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ、米酢、薄口しょうゆ、からし、七味とうがらし、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
13金	ごはん	牛乳	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	鶏肉、豆腐	さくらえび、★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、にら	にんにく、切干大根、きゅうり、しょうが	水、酒、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、しょうゆ、本みりん、コチュジャン、米酢、コンソメ	えび・大豆・鶏肉・セラチン・ごま
16月	わかめごはん	牛乳	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	さわら、豚肉、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、はるさめ	ごま、油、ごま油	にんじん、にら	たまねぎ、はくさい、白菜キムチ、たけのこ	水、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、レモンゼリー、だし用鳥ガラ、白こしょう	鶏肉・豚肉・ごま
17火	ごはん	牛乳	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	豚肉、えび、竹輪、油揚げ、白みそ	あおのり、わかめ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、たけのこ、たまねぎ、きくらげ、はくさい、きゅうり、ホールコーン	水、酒、コンソメ、しょうゆ、オイスターソース、食塩、白こしょう、米酢、だし用煮干、だし用かつおぶし	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
18水	クッパ	牛乳	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	まぐろ、油揚げ、豚肉	★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、さつまいも	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、レモン、にんにく、ねぎ、切干大根	水、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、米酢、コンソメ、コチュジャン、甜面醬	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
19木	ロールパン りんごジャム	牛乳	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	豚肉、豆腐、★卵、大豆、鶏肉	★調理用牛乳、★牛乳	★ロールパン、パン粉、片栗粉、ペンネ、砂糖	オリーブ油、油、ごま	にんじん	りんごジャム、たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース、にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えだまめ、きゅうり、レタス	ワイン(赤)、食塩、白こしょう、ナツメグ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、水、しょうゆ、コンソメ、米酢、からし、だし用鳥ガラ、ペーリーフ、薄口しょうゆ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
20金	ごはん	牛乳	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	鶏肉、たら、★卵、白みそ、かに風味かまぼこ	もずく、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ごま油	にんじん、にら、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、りんご、ごぼう、ねぎ、えだまめ、ホールコーン、たけのこ、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、トマトケチャップ、コチュジャン、食塩、本みりん、米酢、からし、コンソメ、白こしょう	卵・かに・大豆・鶏肉・りんご・セラチン
24火	ごはん	牛乳	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	豚肉、生揚げ、しゅうまい、ベーコン	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、りょくとうもやし	水、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、コンソメ、米酢、からし、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
25水	もち麦ごはん	牛乳	鮭のきのこバターソースがけ じゃがいものそぼろ煮 ごま和え けんちん汁	さけ、鶏肉、油揚げ、豆腐	★牛乳	米、もち麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも、つきこんにやく	油、★バター、練りごま、ごま油	さやいんげん、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、レモン、はくさい、きゅうり、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、だし用かつおぶし	小麦・乳・さけ・大豆・鶏肉・ごま
26木	カレーライス	牛乳	コールスローサラダ 大豆と昆布のカリカリ揚げ	豚肉、大豆	短冊昆布、あおのり、★牛乳	米、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、ペーリーフ、コンソメ、カレー粉、食塩、白こしょう、米酢、からし、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン・ごま
27金	ごはん (風さやか)	牛乳	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	めかじき、鶏肉、鶏肉、油揚げ	★牛乳	米、片栗粉	油、オリーブ油	ブロッコリー、ほうれんそう	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、しめじ、えのきたけ	水、しょうゆ、食塩、酒、ワイン(白)、コンソメ、黒こしょう、だし用かつおぶし、本みりん	大豆・鶏肉・りんご・セラチン
30月	ごはん	牛乳	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	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、里芋	油、ごま	にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、レモン、だいこん	水、酒、本みりん、食塩、しょうゆ、薄口しょうゆ、米酢、だし用煮干、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品・・・10日(火)小麦粉 12日(木)米・麦 19日(木)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・セラチン
- 醤油の原料に含まれる「小麦」「大豆」、ごま油の原料に含まれる「ごま」、みその原料に含まれる「大豆」は表示していません。■

「いただきます・ご馳走様」は日本だけ？

私たちが食事の前後で使う、「いただきます」と「ご馳走さま」の挨拶は命や関わってくださった方への感謝を表す日本独自のものです。

海外には日本のような決まった定番の挨拶はなく、国や地域ごとに食事の始まりや終わりを祝う言葉や習慣があります。

日本の挨拶は、命への感謝(食材や人)や準備への労をねぎらうなど、挨拶の中に祈りが込められています。「たかが挨拶。されど挨拶・・・」

私はこの挨拶を世界に誇れる素晴らしい日本文化の一つだと感じています。

今月は古くから伝わるこの挨拶を、今一度丁寧に感じながら食事をしてただけいたら嬉しいです。

