鎌倉市中学校給食　令和6年10月 給食カレンダー

月　火　水　木　金

＊10月分給食の申込み＊

9月2日(月)～

19日(木)午後1時まで

※7日前(土日祝除く)の
午後1時まで変更が可能です。

＊給食費の引落し日＊

【11月分】**9月27日(金)**

1

五穀ごはん
かつおの揚げ煮
和風チャプチェ
ブロッコリーのレモン酢和え
ほうれん草とえのきのすまし汁
牛乳

2

ごはん
鶏肉のねぎ塩焼き
生揚げと大根の煮物
ひじきのサラダ
もやしのみそ汁
牛乳

3

くろパン
鶏肉ときのこのクリーム煮
野菜とツナのソテー
りんご
ミネストローネスープ
牛乳

4

ごはん
ホイコーロー
鶏肉と高野豆腐の揚げ煮
いもコーンサラダ
にらのスープ
牛乳

7

ごはん
すき焼き煮
竹輪の石垣揚げ
キャベツの浅漬け
じゃがいものみそ汁
はっこう乳

8

ジャンバラヤ
タンドリーチキン
ジャーマンポテト
ゆで野菜のドレッシング和え
豆乳スープ
牛乳

9

ごはん
豚肉とじゃがいもの南蛮煮
いわしのカレー揚げ
白菜のおかか和え
豆腐のすまし汁
牛乳

鎌倉産の
いわしです

10

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

11

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

14

15

秋の炊きこみごはん
ぶりの照り焼き
キャベツのごま和え
にんじんしりしり
大根のみそ汁
牛乳

16

ガパオ風ライス
春雨サラダ
大学いも
わかめスープ
牛乳

具をごはんに
のせて食べよう

17

ごはん
酢豚
マーミナーチャンプルー
菊花みかん
豆腐スープ
牛乳

18

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

21

ごはん
親子煮
じゃこおひたし
ブロッコリーの天ぷら
玉ねぎのみそ汁
牛乳

22

ハヤシライス
たらのスパイス揚げ
ウインナーと野菜のコンソメ煮
パインのゼリー和え
牛乳

ごはんにルウを
かけて食べよう

23

ごはん
生揚げの五目炒め煮
いかの香味焼き
きゅうりとわかめの酢の物
大根のスープ
牛乳

24

ロールパン
ボルシチ風
大根サラダ
大豆の揚げ煮
白菜のスープ
牛乳

25

ごはん（いすみっこ）
さばのごまみそ焼き
じゃがいものそぼろ煮
磯香和え
かきたま汁
牛乳

千葉県いすみ市産
のお米です

28

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
かぶのみそ汁
牛乳

29

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
卵スープ
牛乳

30

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
小松菜のみそ汁
牛乳

31

チキンライス
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
かぼちゃのポタージュ
牛乳

ハロウィン
給食です♪

＊カレンダーマークについて＊

食物アレルギーに関する情報を
表示しています。※飲用乳は除く

･･･食物アレルギー対応食を
提供する日です。

卵　乳　小麦　えび
かに　いか　オレンジ
さけ　さば　ゼラチン
大豆　鶏肉　豚肉
もも　りんご　ごま

食物アレルギー対応食

3 くろパン(→ごはん)
鶏肉ときのこのクリーム煮
(→鶏肉ときのこのスープ煮)

8 タンドリーチキン
(→ヨーグルト抜き)

10 かに玉あんかけ
(→肉団子のあんかけ)

15 にんじんしりしり
(→炒り卵抜き)

18 豆腐ハンバーグ和風きのこソース(→卵抜き)
ポテトサラダ(マヨネーズ→卵なしマヨネーズ)

21 親子煮(→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)

22 ハヤシライス
(→バター抜き)

24 ロールパン(→ごはん)
ボルシチ風
(→生クリーム抜き)

25 かきたま汁(→鶏肉と青菜のすまし汁)

28 チキンカツ(→卵抜き)

29 卵スープ(→鶏肉と青菜のスープ)

31 チキンライス(→バター抜き)
かぼちゃのポタージュ
(牛乳・スキムミルク・バター
・生クリーム→豆乳)

給食予約
システムは
QRコード
からアクセス
できます

鎌倉市教育委員会