

令和6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		
1 火	五穀ごはん	牛乳	かつおの揚げ煮 和風チャブチェ 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	かつお, 豚肉, 鶏肉	★牛乳	米, 雑穀(五穀), 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, はるさめ	油, ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, ブロッコリー, ほうれんそう	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, レモン, えのきたけ	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 白こしょう, 米酢, 薄口しょうゆ, だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2 水	ごはん	牛乳	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	鶏肉, 生揚げ, 豚肉, 油揚げ, 白みそ	短冊昆布, ひじき, ★牛乳	米, 麦, 片栗粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	にんじん	にんにく, ねぎ, レモン, だいこん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りょくとうもやし	水, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 薄口しょうゆ, からし, だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
3 木	くろパン	牛乳	鶏肉と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	鶏肉, ツナ, ベーコン	★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	★黒パン, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	油, ★バター	にんじん, こまつな, トマト	たまねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, りょくとうもやし, りんご, にんにく, セロリー, はくさい	水, ガラスープ, 食塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 本みりん, トマトピューレ, コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
4 金	ごはん	牛乳	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	豚肉, みそ, 高野どうふ, 鶏肉	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 上新粉, さつまいも	油, ごま油	にんじん, ピーマン, にら	たけのこ, ねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, きゅうり, 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, 白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
7 月	ごはん	はっこう乳	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	豚肉, 焼き豆腐, 竹輪, 白みそ	わかめ, ★はっこう乳	米, 麦, しらたき, 砂糖, 片栗粉, 焼きふ, 小麦粉, じゃがいも	油, ごま, 黒ごま	にんじん, こまつな	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり	水, 酒, 本みりん, 食塩, しょうゆ, 米酢, だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま
8 火	ジャンバラヤ	牛乳	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	ウインナー, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	★ヨーグルト, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 上新粉	油	ほうれんそう, にんじん	にんにく, セロリー, たまねぎ, グリンピース, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, クリームコーン, ホールコーン	水, 酒, バブリカ(粉), 食塩, ワイン(白), 白こしょう, トマトケチャップ, チリパウダー, 黒こしょう, しょうゆ, カレー粉, パセリ(乾), 米酢, 薄口しょうゆ, からし, コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
9 水	ごはん	牛乳	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	豚肉, 高野どうふ, 白みそ, かつおぶし, 豆腐	かたくちいわし, ★牛乳	米, 麦, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, しょうが, はくさい, 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, カレー粉, だし用かつおぶし	小麦・大豆・豚肉
10 木	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	かに風味かまぼこ, ★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	にんじん, にら	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, 白こしょう, しょうゆ, 米酢, オイスターソース, 本みりん, コンソメ	小麦・卵・かに・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
11 金	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, 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 火	秋の炊きこみごはん	牛乳	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	油揚げ, ぶり, ツナ, ★卵, かつおぶし, 白みそ	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉	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, キャベツ, りょくとうもやし, たまねぎ, だいこん	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・大豆・ごま
16 水	ガバオ風ライス	牛乳	春雨サラダ 大学いも わかめスープ	鶏肉, ポンレスハム	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, はるさめ, さつまいも	油, ごま油, 黒ごま	にんじん, ピーマン, 赤ピーマン	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ねぎ	水, トウバンジャン, 酒, 本みりん, 食塩, 白こしょう, しょうゆ, オイスターソース, バジル(粉), 米酢, からし, コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
17 木	ごはん	牛乳	酢豚 マーミナーチャンプルー 菊花みかん 豆腐スープ	豚肉, かつおぶし, 鶏肉, 豆腐	★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油	にんじん, ピーマン, にら	たまねぎ, たけのこ, しょうが, りょくとうもやし, みかん	水, ガラスープ, しょうゆ, 米酢, 酒, 食塩, 白こしょう, トマトケチャップ, 本みりん, だし用鳥ガラ, コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
18 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	豚肉, 豆腐, ★卵, ポンレスハム, 油揚げ, 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	たまねぎ, えのきたけ, しめじ, きゅうり, ホールコーン, 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・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
21 月	ごはん	牛乳	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	鶏肉, 高野どうふ, ★卵, 白みそ	ちりめんじゃこ, わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油, ★マヨネーズ	にんじん, ほうれんそう, こまつな, ブロッコリー	たけのこ, たまねぎ, はくさい, りょくとうもやし	水, 酒, だし用かつおぶし, 本みりん, しょうゆ, 食塩, 白こしょう, だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・ごま
22 火	ハヤシライス	牛乳	たらのスライス揚げ ウインナーと野菜のコンソメ煮 パインのゼリー和え	たら, 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	たまねぎ, キャベツ, パイン缶, にんにく, しょうが, マッシュルーム	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), マスカットゼリー, 中濃ソース, デミグラスソース, しょうゆ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
23 水	ごはん	牛乳	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	豚肉, 八丁みそ, 生揚げ, いか	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	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, きゅうり, ホールコーン, 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, だし用鳥ガラ, ベーリーフ, 白こしょう	小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
24 木	ロールパン	牛乳	ボルシチ風 大根サラダ 大豆の揚げ煮 白菜のスープ	豚肉, 大豆	★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	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
25 金	ごはん (いすみっこ)	牛乳	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	さば, みそ, 鶏肉, ★卵	きざみのり, ★牛乳	米, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	ごま, 油	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用かつおぶし, 食塩	小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・ごま
28 月	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 かぶのみそ汁	鶏肉, ★卵, 油揚げ, 白みそ	★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, しめじ, かぶ, ねぎ	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, だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご・ごま
29 火	ごはん	牛乳	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	生揚げ, 豚肉, みそ, えび, いか, 鶏肉, ★卵	わかめ, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ	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, コンソメ, 白こしょう	小麦・卵・いか・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
30 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 小松菜のみそ汁	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, えのきたけ	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・鶏肉・豚肉
31 木	チキンライス	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 かぼちゃのポタージュ	鶏肉, めかじき, 豚肉, かつおぶし, 白いんげん豆	★調理用牛乳, ★スキムミルク, ★生クリーム, ★牛乳	米, 麦, 砂糖, パン粉, スパゲッティ, 小麦粉	油, ★バター, オリーブ油	にんじん, ピーマン, こまつな, かぼちゃ	たまねぎ, にんにく, キャベツ, りょくとうもやし, しょうが	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・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 3日(木) 米・麦 18日(金) 卵なしマヨネーズ 24日(木) 米・麦 31日(木) 豆乳

《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・小麦・そば・えび・かに・落花生・くるみ

(※2)特定原材料に準ずるもの: あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド