

令和7年7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 火	ごはん	牛乳	さけの香味焼き ブロccoliー 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	さけ、さつま揚げ、 高野どうふ、 ボンレスハム、 油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、つきこ んにやく、砂糖、 マカロニ	ごま油、 ごま、 油	ブロッコリー、 にんじん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 切干大根、きゅうり	水、しょうゆ、酒、本みりん、 食塩、米酢、からし、だし用 煮干	小麦、さけ 大豆 豚肉 ごま
2 水	ごはん	牛乳	酢豚 中華風春雨サラダ こふきいも ひじきのスープ	豚肉、 ボンレスハム、 鶏肉	ひじき、 ★牛乳	米、麦、砂糖、片 栗粉、小麦粉、は るさめ、じゃがい も	油、ごま油、 ごま	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、たけのこ、しょう が、きゅうり、ホールコー ン、えのきたけ	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、からし、 パセリ(乾)、コンソメ	小麦、セラチン 大豆、ごま 鶏肉 豚肉
3 木	米粉ロールパン	牛乳	ポークビーンズ 生姜ドレッシングサラダ 高野豆腐のから揚げ チンゲン菜のスープ	豚肉、大豆、 高野どうふ	★牛乳	★米粉ロールパ ン、じゃがいも、 砂糖、小麦粉、 片栗粉	油	にんじん、 こまつな、 チンゲンサイ	にんにく、セロリー、たまね ぎ、マッシュルーム、キャベ ツ、りよくとうもやし、しょ うが、しめじ、ねぎ	水、コンソメ、食塩、白こ しょう、トマトケチャップ、 ウスターソース、しょうゆ、 米酢、薄口しょうゆ、本みり ん、酒	小麦、乳 大豆 鶏肉、豚肉 りんご、 セラチン
4 金	ごはん	牛乳	たらの甘酢あんかけ 豚しゃぶサラダ ゆで枝豆 じゃがいものみそ汁	たら、豚肉、 油揚げ、 白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、 砂糖、じゃがい も	油、 練りごま	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、ねぎ、しょうが、えだま め	水、食塩、白こしょう、酒、ト マトケチャップ、しょうゆ、 米酢、だし用煮干	小麦 大豆 豚肉 ごま
7 月	五目ずし	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 冬瓜のそぼろ煮 ポテトサラダ 七タ汁	油揚げ、鶏肉、 豚肉、かまぼこ	ひじき、 ★牛乳	米、もち米、砂 糖、片栗粉、じゃ がいも	油	にんじん、 さやいんげん、 オクラ	しょうが、とうがん、きゅう り、ホールコーン、たまねぎ	水、米酢、食塩、だし用かつ おぶし、しょうゆ、本みり ん、酒、からし	小麦 大豆 鶏肉、豚肉
8 火	ごはん	牛乳	八宝菜 鶏肉のレモン煮 五目豆 もやしのみそ汁	豚肉、えび、鶏 肉、大豆、 高野どうふ、 白みそ	短冊昆布、 わかめ、 ★牛乳	米、麦、片栗粉、 小麦粉、砂糖、こ んにやく	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、キャベツ、レ モン、ごぼう、りよくとうも やし	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、本みりん、だし用 煮干	小麦、セラチン えび 大豆 鶏肉、豚肉
9 水	ターメリックライス	牛乳	夏野菜のひき肉カレー ジャーマンポテト フルーツ杏仁 ジュリアンスープ	豚肉、ベーコン	★牛乳	米、麦、小麦粉、 じゃがいも	★バター、油	トマト、 さやいんげん、 かぼちゃ、 にんじん	にんにく、しょうが、たまね ぎ、なす、ズッキーニ、もも 缶、キャベツ	水、ターメリック、食塩、ワ イン(赤)、トマトケ チャップ、しょうゆ、コンソ メ、カレー粉、黒こしょう、 パセリ(乾)、豆乳ゼリー、 白こしょう	小麦、乳 大豆 鶏肉、豚肉 セラチン もも
10 木	わかめごはん	牛乳	あじの南蛮漬け 筑前煮 磯香和え 豚汁	あじ、鶏肉、さつ ま揚げ、豚肉、油 揚げ、豆腐、 白みそ	わかめ、 きざみのり、 ★牛乳	米、麦、片栗粉、 砂糖、こんにやく、 じゃがいも	ごま、油、 ごま油	にんじん、ピー マン、さやいん げん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、キャベ ツ、りよくとうもやし、だい こん、ねぎ	水、酒、しょうゆ、米酢、本み りん、一味とうがらし、だし 用かつおぶし、食塩	小麦、大豆 鶏肉、豚肉 ごま
11 金	ごはん	はっ こう 乳	さわらのカレーあんかけ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁	さわら、豚肉、 高野どうふ、 白みそ	茎わかめ、 ★はっこう 乳	米、麦、片栗粉、 小麦粉、つきこ んにやく、砂糖	油、 ごま	にんじん、ピー マン、かぼちゃ	たまねぎ、りよくとうもや し、ごぼう、えだまめ、ホー ルコーン、キャベツ	水、食塩、白こしょう、カ レー粉、酒、コンソメ、しょ うゆ、本みりん、一味とうが らし、米酢、からし、だし用 煮干	小麦、大豆 鶏肉、豚肉 セラチン、ごま
14 月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め いかの天ぷら きゅうりのオイル漬け 春雨スープ	豚肉、いか、鶏肉	わかめ、 ★牛乳	米、麦、砂糖、片 栗粉、★天ぷら 粉、はるさめ	油、ごま、ご ま油	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、白菜キ ムチ、きゅうり	水、しょうゆ、酒、食塩、白こ しょう、薄口しょうゆ、米 酢、コンソメ	小麦、卵 いか、大豆 鶏肉、豚肉 セラチン、ごま
15 火	ジャージャーめん	牛乳	野菜ソテー 揚げ出しなす 豆腐スープ	豚肉、八丁みそ、 みそ、鶏肉、豆腐	わかめ、 ★牛乳	ホットラーメ ン、砂糖、片栗粉	油、ごま油	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、たまね ぎ、ねぎ、たけのこ、キャベ ツ、ホールコーン、なす	トウバンジャン、酒、水、 しょうゆ、食塩、白こしょ う、コンソメ、だし用かつお ぶし、本みりん	小麦、大豆 鶏肉、豚肉 セラチン ごま
16 水	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが わかめのサラダ 肉団子の黒酢あん 冬瓜のみそ汁	豚肉、高野どう ふ、肉団子、 油揚げ、白みそ	わかめ、 ★牛乳	米、麦、しらた き、砂糖、じゃが いも、片栗粉	油	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、ホール コーン、えのきたけ、とうが ん	水、酒、だし用かつおぶし、 本みりん、しょうゆ、食塩、 カレー粉、米酢、からし、黒 酢、だし用煮干	小麦、大豆 鶏肉、豚肉
17 木	コーンライス	牛乳	チキンフリカッセ ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	鶏肉、 ボンレスハム	★スキムミ ルク、 ★生クリー ム、 ★牛乳	米、麦、小麦粉、 砂糖	オリーブ油、 油	さやいんげん、 にんじん、ピー マン、ブロッコ リー	ホールコーン、たまねぎ、に んにく、マッシュルーム、し めじ、エリンギ、レモン、 ズッキーニ、なす、冷凍みか ん	水、コンソメ、食塩、黒こ しょう、ワイン(白)、ガラ スープ、トマトピューレ、 ペーリーフ、白こしょう、米 酢、からし	小麦、乳 鶏肉、豚肉 セラチン
18 金	ごはん	牛乳	かじきのソテー レモン醤油 ほうれん草のおひたし 和風ペンネ ひじきのサラダ ミネストローネスープ	めかじき、 かつおぶし、 豚肉、ベーコン	ひじき、 ★牛乳	米、麦、小麦粉、 片栗粉、ペンネ、 砂糖、じゃがい も	オリーブ油、 油	ほうれん草、 にんじん、さや いんげん、トマ ト	レモン、にんにく、たまね ぎ、キャベツ、ホールコー ン、セロリー	水、食塩、白こしょう、しょ うゆ、本みりん、だし用かつ おぶし、酒、米酢、薄口しょ うゆ、からし、トマトピュー レ、コンソメ	小麦、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 14日(月) 小麦粉 17日(木) 豆乳

夏ばてを予防する 夏の食生活

暑さが厳しくなってくると、『夏ばて』という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど、体の調子がおかしくなることです。夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

1 偏った食事をしない

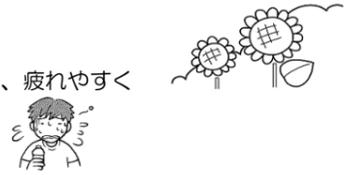
あっさりした食事のみでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

2 ビタミンB群、Cを多くとる

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉・レバーなど)、ビタミンC(野菜・果物など)が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



《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・マグロ・アサツキ・もも・やまいも・りんご・セラチン