

月

火

水

木

金



2

めんにはソースを
かけてみましょう

ソフトめんミートソース

白身魚のから揚げ
野菜とツナのソテー
黄桃のゼリー和え
牛乳

3

ごはん

豚肉とじゃがいもの南蛮煮
油揚げの和風サラダ
鶏ささみのレモン煮
ほうれん草とえのきのすまし汁
牛乳

4

ごはん

かじきのあずま煮
じゃこおひたし
豆ちくわの煮物
豚汁
牛乳

5

コッパパン 湘南ゴールドジャム
鶏肉ときのこのクリーム煮
和風スパゲティ
ブロッコリーのサラダ
キャベツとベーコンのスープ
牛乳

6

ごはん

ホイコーロー
とり天
わかめの中中華サラダ
春雨スープ
牛乳

9

ごはん

さばの竜田揚げ
豚肉と大根のうま煮
梅おかか和え
玉ねぎのみそ汁
牛乳

10

バターライス

鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー
じゃがいもとウインナーのカレー炒め
メロン
大根のスープ
牛乳

11

ごはん

みそだれ豚しゃぶ
しらたきのツルツル炒め
大学いも
にらのスープ
牛乳暑い季節にさっぱり
食べられます

12

ぶどうパン

ボルシチ風
ごぼうサラダ
みかんゼリー
ズッキーニのスープ
牛乳

13

ごはん

鮭のちゃんちゃん焼き風
豚肉と里芋の炒め煮
きゅうりのピリ辛和え
けんちん汁
牛乳

16

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
牛乳ルウを具にかけて
ごはんを食べよう

17

ごはん

チンジャオロースー
中華風春雨サラダ
揚げしゅうまい
豆腐と桜えびの生姜スープ
牛乳

18

大根菜ごはん

さわらの昆布揚げ
じゃがいものそぼろ煮
きゅうりとささみの和え物
キャベツのみそ汁
牛乳

19

ロールパン

豆とひき肉のインド風煮
ゆで野菜のドレッシング和え
ごぼうチップス
マセドアンスープ
牛乳毎月19日は
食育の日

20

ごはん

チキンカツ ポイルキャベツ
きのこペンネ
切干し大根のサラダ
オニオンスープ
牛乳

23

クファジュシー

白身魚の更紗揚げ
マーミナーチャンプルー
フルーツ白玉
もずくスープ
牛乳沖縄の郷土料理
の日です

24

ごはん (いずみっこ)

鶏肉と野菜のうま煮
ゆず香和え
のりの佃煮
冬瓜のスープ
牛乳千葉県いすみ市産
特別栽培米です

25

ビビンバ丼

竹輪の磯辺揚げ
ゆでとうもろこし
枝豆のころころスープ
牛乳

26

ごはん

鶏肉のねぎ塩焼き
五目きんぴら
いもコーンサラダ
なすのみそ汁
牛乳

27

ツナピラフ

たらのマリネ
ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め
ひじきのサラダ
メキシカンスープ
ジョアストロベリー

30

ごはん

韓国風肉じゃが
華風和え
大豆と小魚の揚げ煮
小松菜のみそ汁
牛乳

* 6月分給食の申込み *

5月20日(火)まで

※7日前(土日祝除く)の午後1時まで
変更が可能です。

* 給食費について *

◆口座引落とし

【7月分】5月27日(火)

◆コンビニ払い

【7月分】5月27日(火)

* 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。食物アレルギー
対応食コッパパン・湘南ゴールドジャム(→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)バターライス(→コンソメライス)
鶏肉のパン粉焼き(→卵・チーズ抜き)鮭のちゃんちゃん焼き風
(→マヨネーズ・バター抜き)チキンカツ(→卵抜き)
オニオンスープ(バター →オリーブ油)

ツナピラフ(→バター抜き)

さわらの昆布揚げ
(天ぷら粉→小麦粉)

ロールパン(→ごはん)

ソフトめんミートソース
(→バター・チーズ抜き)とり天
(天ぷら粉→小麦粉)ぶどうパン(→ごはん)
ボルシチ風(→生クリーム抜き)

カレーライス(→バター抜き)

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



令和7年6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			
ソフトめんミートソース 白身魚のから揚げ 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え 牛乳				ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 油揚げの和風サラダ 鶏ささみのレモン煮 ほうれん草とえのきのすまし汁 牛乳				ごはん かじきのあずま煮 じゃこおひたし 豆ちくわの煮物 豚汁 牛乳				コッペパン 湘南ゴールドジャム 鶏肉ときのこのクリーム煮 和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳				ごはん ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ 春雨スープ 牛乳			
I初*	821 kcal	たんぱく質	39.2 g	I初*	781 kcal	たんぱく質	37.6 g	I初*	805 kcal	たんぱく質	35.6 g	I初*	754 kcal	たんぱく質	32.9 g	I初*	781 kcal	たんぱく質	36.9 g
脂質	26.6 g	加減	325 mg	脂質	22.6 g	加減	345 mg	脂質	26.9 g	加減	357 mg	脂質	25.8 g	加減	347 mg	脂質	23.0 g	加減	312 mg
9日				10日				11日				12日				13日			
ごはん さばの竜田揚げ 豚肉と大根のうま煮 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳				バターライス 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー じゃがいもとウインナーのカレー炒め メロン 大根のスープ 牛乳				ごはん みそだれ豚しゃぶ しらたきのツルツル炒め 大学いも にらのスープ 牛乳				ぶどうパン ボルシチ風 ごぼうサラダ みかんゼリー ズッキーニのスープ 牛乳				ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉と里芋の炒め煮 きゅうりのピリ辛和え けんちん汁 牛乳			
I初*	863 kcal	たんぱく質	33.2 g	I初*	752 kcal	たんぱく質	33.5 g	I初*	806 kcal	たんぱく質	38.3 g	I初*	802 kcal	たんぱく質	32.3 g	I初*	748 kcal	たんぱく質	37.7 g
脂質	36.7 g	加減	290 mg	脂質	29.0 g	加減	290 mg	脂質	22.7 g	加減	366 mg	脂質	26.3 g	加減	340 mg	脂質	20.4 g	加減	367 mg
16日				17日				18日				19日				20日			
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 チンジャオロースー 中華風春雨サラダ 揚げしゅうまい 豆腐と桜えびの生姜スープ 牛乳				大根菜ごはん さわらの昆布揚げ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとささみの和え物 キャベツのみそ汁 牛乳				ロールパン 豆とひき肉のインド風煮 ゆで野菜のドレッシング和え ごぼうチップス マセドアンスープ 牛乳				ごはん チキンカツ ボイルキャベツ きのこペンネ 切干し大根のサラダ オニオンスープ 牛乳			
I初*	845 kcal	たんぱく質	29.5 g	I初*	746 kcal	たんぱく質	35.6 g	I初*	821 kcal	たんぱく質	35.3 g	I初*	823 kcal	たんぱく質	32.2 g	I初*	824 kcal	たんぱく質	35.5 g
脂質	26.1 g	加減	310 mg	脂質	20.1 g	加減	357 mg	脂質	26.6 g	加減	331 mg	脂質	33.4 g	加減	357 mg	脂質	24.9 g	加減	295 mg
23日				24日				25日				26日				27日			
クファージュシー 白身魚の更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 もずくスープ 牛乳				ごはん (いすみっこ) 鶏肉と野菜のうま煮 ゆず香和え のりの佃煮 冬瓜のスープ 牛乳				びんば丼 竹輪の磯辺揚げ ゆでとうもろこし 枝豆のころころスープ 牛乳				ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら いもコーンサラダ なすのみそ汁 牛乳				ツナピラフ たらのマリネ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め ひじきのサラダ メキシカンスープ ジョア ストロベリー			
I初*	744 kcal	たんぱく質	36.8 g	I初*	746 kcal	たんぱく質	27.8 g	I初*	800 kcal	たんぱく質	36.4 g	I初*	780 kcal	たんぱく質	32.7 g	I初*	772 kcal	たんぱく質	35.5 g
脂質	21.2 g	加減	322 mg	脂質	21.5 g	加減	306 mg	脂質	22.4 g	加減	310 mg	脂質	26.5 g	加減	295 mg	脂質	26.7 g	加減	768 mg
30日				【6月分給食のお申込み】 5月7日(水)～20日(火) ※7日前(土日祝除く)午後1時まで変更できます。 【7月分給食費について】 口座引落日 5月27日(火) コンビニ支払い期限 5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。				◆今月の栄養価◆ エネルギー 789kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.3g 炭水化物 112.1g カルシウム 352mg 食塩相当量 3.2g							
I初*	752 kcal	たんぱく質	29.6 g																
脂質	22.1 g	加減	412 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			
ソフトめん ミートソース	バター・チーズ抜き	コッペパン・ 湘南ゴールドジャム	ごはんに変更	鶏肉ときのこの クリーム煮	バター・スキムミルク・ 生クリーム抜き (鶏肉ときのこのスープ煮)
6日		10日			
とり天	天ぷら粉→小麦粉	バターライス	バター抜き (コンソメライス)	鶏肉のパン粉焼き	卵・チーズ抜き
12日		13日			
ぶどうパン	ごはんに変更	ボルシチ風	生クリーム抜き	鮭のちゃんちゃん 焼き風	マヨネーズ・ バター抜き
16日		19日			
カレーライス	バター抜き	さわらの昆布揚げ	天ぷら粉→小麦粉	ロールパン	ごはんに変更
20日		27日			
チキンカツ	卵抜き	オニオンスープ	バター→オリーブ油	ツナピラフ	バター抜き

人を良くする「食」 ～6月は食育月間～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、あやしげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが、近年薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。

こうした中で、**食育**は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにも、ますます重要なものになっています。

6月は「**食育月間**」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてあらためて考えてみましょう。

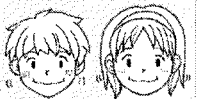


よくかんで食べていますか？

6月4日から10日は「**歯と口の健康習慣**」です。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。とりわけ**よくかんで食べる**ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

よくかむと良いことがたくさん！

- ①消化を助ける**
食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざって胃に送られます。
- ②おし歯を予防する**
だ液には食べかすを取るなど、口の中を掃除する働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。
- ③脳の働きを活性化**
あごの筋肉が働き、顔周りの血管が刺激され、脳の血流が良くなります。
- ④肥満を予防する**
脳の肥満中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。



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 教育文化財部学務課給食担当

☎ 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



令和7年6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		
2月	ソフトめん ミートソース	牛乳	白身魚のから揚げ 野菜とツナのソテー 黄桃のゼリー和え	メルルーサ、ツナ、 豚肉	★チーズ、★牛乳	ソフトめん、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、★バター	にんじん、こまつな	キャベツ、りょくとうもやし、もも缶、にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム	食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、マスカットゼリー、水、ワイン(赤)、ガラスープ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース	小麦・乳・大豆・鶏肉・もも・りんご
3火	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 油揚げの和風サラダ 鶏ささみのレモン煮 ほうれん草とえのきのすまし汁	豚肉、高野どうふ、白みそ、油揚げ、鶏肉	★牛乳	米、麦、つきこんにゃく、砂糖、じゃがいも、片栗粉、小麦粉	油	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	ごぼう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、レモン、えのきたけ	水、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、一味とうがらし、米酢、白こしょう、だし用かつおぶし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
4水	ごはん	牛乳	かじきのあずま煮 じゃこおひたし 豆ちくわの煮物 豚汁	めかじき、竹輪、豚肉、豆腐、白みそ	ちりめんじゃこ、★牛乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	しょうが、はくさい、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	水、食塩、酒、しょうゆ、本みりん、だし用かつおぶし	小麦・大豆・豚肉・ごま
5木	コッペパン 湘南ゴールドジャム	牛乳	鶏肉ときのこのクリーム煮 和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏肉、豚肉、かつおぶし、ベーコン	★スキムミルク、★生クリーム、★牛乳	★コッペパン、じゃがいも、小麦粉、スパゲッティ、砂糖	油、★バター	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	湘南ゴールドジャム、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ホールコーン、レモン、キャベツ	水、ガラスープ、食塩、白こしょう、しょうゆ、米酢、薄口しょうゆ、コンソメ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
6金	ごはん	牛乳	ホイコーロー とり天 わかめの中華サラダ 春雨スープ	豚肉、みそ、鶏肉	わかめ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、★天ぷら粉、はるさめ	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン	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、食塩、米酢、からし、白こしょう	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
9月	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 豚肉と大根のうま煮 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁	さば、豚肉、かつおぶし、油揚げ、白みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、だいこん、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ねり梅、たまねぎ	水、しょうゆ、食塩、酒、本みりん、だし用煮干	小麦・さば・大豆・豚肉・りんご
10火	バターライス	牛乳	鶏肉のパン粉焼き じゃがいもとウインナーのカレー炒め メロン 大根のスープ	鶏肉、★卵、ウインナー、豚肉	★チーズ、★牛乳	米、麦、パン粉、じゃがいも	油、★バター	にんじん、ブロッコリー、ピーマン	たまねぎ、にんにく、メロン、だいこん	水、コンソメ、食塩、白こしょう、ワイン(白)、からし、ウスターソース、パセリ(乾)、カレー粉、しょうゆ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
11水	ごはん	牛乳	みそだれ豚しゃぶ しらたきのツルツル炒め 大学いも にらのスープ	豚肉、みそ、鶏肉	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、しらたき、さつまいも	ごま油、ごま、油、黒ごま	にんじん、こまつな、にら	にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、しょうが、ホールコーン、たまねぎ	水、酒、七味とうがらし、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、オイスターソース、白こしょう、コンソメ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
12木	ぶどうパン	牛乳	ボルシチ風 ごぼうサラダ みかんゼリー ズッキーニのスープ	豚肉、ボンレスハム	★生クリーム、★牛乳	★ぶどうパン、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ズッキーニ	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、薄口しょうゆ、本みりん、米酢、からし、みかんゼリー、黒こしょう	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
13金	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き風 豚肉と里芋の炒め煮 きゅうりのピリ辛和え けんちん汁	さけ、白みそ、豚肉、油揚げ、豆腐	★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、里芋、つきこんにゃく	油、★マヨネーズ、★バター、ごま油	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、コンソメ、米酢、一味とうがらし、だし用かつおぶし	小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
16月	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、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	水、ワイン(赤)、トマトケチャップ、ベリーフ、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
17火	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 中華風春雨サラダ 揚げしゅうまい 豆腐と桜えびの生姜スープ	豚肉、ボンレスハム、しゅうまい、豆腐	さくらえび、★牛乳	米、麦、片栗粉、はるさめ、砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ	水、しょうゆ、酒、ガラスープ、オイスターソース、食塩、米酢、からし、コンソメ	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
18水	大根菜ごはん	牛乳	さわらの昆布揚げ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとささみの和え物 キャベツのみそ汁	さわら、鶏肉、高野どうふ、白みそ	こんぶ、わかめ、★牛乳	米、麦、★天ぷら粉、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油	大根菜、さやいんげん、にんじん	たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、キャベツ	水、食塩、白こしょう、酒、だし用かつおぶし、しょうゆ、本みりん、米酢、だし用煮干	小麦・卵・大豆・鶏肉
19木	ロールパン	牛乳	豆とひき肉のインド風煮 ゆで野菜のドレッシング和え ごぼうチップス マセドアンスープ	豚肉、きんとき豆、ウインナー	★牛乳	★ロールパン、小麦粉、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、りょくとうもやし、ごぼう	ワイン(赤)、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉、チリパウダー、米酢、薄口しょうゆ、からし、本みりん、しょうゆ、白こしょう、パセリ(乾)	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
20金	ごはん	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ きのこペンネ 切干し大根のサラダ オニオンスープ	鶏肉、★卵、豚肉、ベーコン	★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、パン粉、ペンネ、砂糖	油、オリーブ油、★バター	さやいんげん、にんじん	キャベツ、にんにく、たまねぎ、しめじ、切干大根、きゅうり	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、コンソメ、薄口しょうゆ、米酢、からし、黒こしょう	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン
23月	クファージュシー	牛乳	白身魚の更紗揚げ マーミナーチャンプルー フルーツ白玉 もずくスープ	豚肉、メルルーサ、かつおぶし、かに風味かまぼこ	細切昆布、もずく、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、白玉もち	油、ごま、ごま油	にんじん、さやいんげん、にら	ねぎ、しょうが、たまねぎ、りょくとうもやし、パイン缶、たけのこ	水、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、カレー粉、白こしょう、水、コンソメ	小麦・かに・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
24火	ごはん (いすみっこ)	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 ゆず香和え のりの佃煮 冬瓜のスープ	鶏肉、おからパウダー、豚肉	きざみのり、★牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、上新粉	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、ゆず、えのきたけ、とうがん	水、だし用かつおぶし、本みりん、しょうゆ、食塩、薄口しょうゆ、酒、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
25水	ビビンバ丼	牛乳	竹輪の磯辺揚げ ゆでとうもろこし 枝豆のころころスープ	豚肉、みそ、竹輪、ボンレスハム	あおのり、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、りょくとうもやし、とうもろこし、たまねぎ、えだまめ	水、しょうゆ、コチュジャン、本みりん、食塩、コンソメ、白こしょう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン・ごま
26木	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら いもコーンサラダ なすのみそ汁	鶏肉、豚肉、高野どうふ、みそ	★牛乳	米、麦、片栗粉、つきこんにゃく、砂糖、さつまいも	油、ごま油、ごま	にんじん	にんにく、ねぎ、レモン、ごぼう、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン、しめじ、なす	水、食塩、白こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、米酢、からし、だし用煮干	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
27金	ツナピラフ	ストロベリー	たらのマリネ ブロッコリーと鶏肉のガーリック炒め ひじきのサラダ メキシカンスープ	ツナ、たら、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆	ひじき、★はっこう乳	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	★バター、油、オリーブ油	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、トマト	たまねぎ、ホールコーン、レモン、にんにく、キャベツ、きゅうり、しょうが	水、酒、食塩、コンソメ、ワイン(白)、黒こしょう、白こしょう、米酢、からし、しょうゆ、本みりん、薄口しょうゆ、ワイン(赤)、カレー粉、チリパウダー	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン
30月	ごはん	牛乳	韓国風肉じゃが 華風和え 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜のみそ汁	豚肉、大豆、油揚げ、白みそ	かえり煮干、★牛乳	米、麦、砂糖、しらたき、じゃがいも、片栗粉	油、ごま、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、ねぎ、たまねぎ、白菜、キムチ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン	水、トウバンジャン、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、薄口しょうゆ、だし用煮干	小麦・大豆・豚肉・ごま

※食物アレルギー対応献立における追加食品 … 5日(木) 米・麦 6日(金) 小麦粉 12日(木) 米・麦 18日(水) 小麦粉 19日(木) 米・麦 20日(金) オリーブ油

《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・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