

令和6年5月 給食予定献立表 県立鎌倉支援学校

日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
1 水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 708kcal
	主菜・副菜 生揚げと野菜のみそ煮	こんにゃく、 サラダ油、砂糖	厚揚げ、豚肩肉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん	たんぱく質 28.6g 脂質 18.6g 食塩 2.2g
	副菜 小松菜のすまし汁	里いも		小松菜、長ねぎ、えのき	
	飲み物など 牛乳、お茶プリン	お茶プリン	牛乳		
2 木	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 704kcal
	主菜・副菜 鶏肉のトマト煮	じゃがいも、 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、 マッシュルーム、トマト缶	たんぱく質 33.0g 脂質 27.1g
	副菜 キャベツのクリームスープ	サラダ油、米粉	鶏ささみ、牛乳、 豆乳	キャベツ、にんじん、かぶ、 ブロッコリー、しめじ	食塩 2.7g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
7 火	主食・ 主菜・副菜 ハヤシライス	米、麦、じゃがいも、 サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、 マッシュルーム	エネルギー 761kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.2g 食塩 2.8g
	副菜 レタススープ		ベーコン	レタス、とうもろこし	
	飲み物など 牛乳、レモンヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
8 水	主食・ 主菜・副菜 ビビンバ	米、麦、サラダ油、 ごま、ごま油	豚ひき肉	もやし、ほうれん草、にんじん、 にんにく、しょうが	エネルギー 752kcal たんぱく質 30.2g 脂質 17.7g 食塩 2.0g
	副菜 トックスープ	トック、ごま、ごま油	わかめ	にんじん、長ねぎ	
	飲み物など 牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		
9 木	主食 黒パン	黒パン			エネルギー 712kcal
	主菜 魚のパン粉焼き	パン粉、オリーブ油	めかじき	パセリ、にんにく	たんぱく質 34.5g
	副菜 粉ふきいも	じゃがいも			脂質 25.0g
	副菜 マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 さやいんげん、とうもろこし	食塩 2.8g
10 金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 663kcal
	主菜・副菜 海鮮チャプチェ	えび、いか、 豚もも肉	サラダ油、春雨、 ごま、ごま油	もやし、長ねぎ、ピーマン、にんにく、 にんじん、たけのこ、しめじ、生姜	たんぱく質 30.3g 脂質 15.1g 食塩 2.5g
	副菜 わかめスープ	わかめ、豆腐	ごま、ごま油	にんじん、長ねぎ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
13 月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 663kcal
	主菜・副菜 家常豆腐	厚揚げ、豚肩肉	サラダ油、砂糖、 ごま油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、きくらげ	たんぱく質 30.3g 脂質 15.1g
	副菜 ワンタンスープ		ワンタン、ごま油	チンゲン菜、長ねぎ、にんじん	食塩 2.5g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
14 火	主食 グリーンピースご飯	米、麦			エネルギー 723kcal
	主菜 鶏肉の照り焼き	砂糖、サラダ油、 片栗粉	鶏肉		たんぱく質 35.4g 脂質 19.5g
	副菜 三浦産切干大根の煮物	砂糖、サラダ油	油揚げ	切干大根、にんじん、 干し椎茸、さやいんげん	食塩 2.6g
	副菜 五目汁	こんにゃく	豆腐	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ	
15 水	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 スライスコッペパン	コッペパン			エネルギー 702kcal
	主菜・副菜 ポークビーンズ	じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	豚もも肉、大豆	たまねぎ、にんじん	たんぱく質 35.8g 脂質 24.0g
	副菜 豆乳野菜スープ		ウインナー、豆乳、 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、しめじ	食塩 2.8g
16 木	飲み物など 牛乳、いちごジャム		牛乳	ジャム	
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 676kcal
	主菜 鮭の塩焼き	鮭	サラダ油		たんぱく質 33.0g
	副菜 キャベツの和風炒め	かつお節	サラダ油	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 干し椎茸	脂質 19.4g 食塩 2.4g
16 木	副菜 利休汁	じゃがいも、 こんにゃく、ごま		にんじん、大根、長ねぎ、 しめじ	
	飲み物など 牛乳、のり佃煮		牛乳、のり佃煮		



日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
17 金	主食・ 主菜・副菜 カレーうどん	ゆでめん、砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 しめじ、にんにく、しょうが	エネルギー 726kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.0g
	副菜 小松菜のごま炒め	ごま、サラダ油		小松菜、キャベツ、にんじん	食塩 2.5g
	飲み物など 牛乳、みかん缶		牛乳	みかん缶	
20 月	主食・ 主菜・副菜 中華混ぜご飯	米、サラダ油、 砂糖	焼豚	にんじん、長ねぎ、たけのこ、 干し椎茸	エネルギー 693kcal
	副菜 中華コーンスープ	片栗粉、ごま油	豚肩肉、豆腐	にんじん、玉ねぎ、小松菜、 とうもろこし、きくらげ	たんぱく質 25.2g 脂質 16.5g 食塩 2.4g
	飲み物など 牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		
21 火	主食 ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			エネルギー 673kcal
	主菜 魚のオーロラソース焼き	小麦粉、サラダ油	めかじき、おから		たんぱく質 33.5g
	副菜 アスパラガスとコーンのソテー			アスパラガス、とうもろこし、キャベツ	脂質 30.4g
	副菜 かぶのスープ		ウインナー	かぶ、小松菜、玉ねぎ、にんじん	食塩 2.9g
22 水	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 699kcal
	主菜・副菜 じゃがいものそぼろ煮	こんにゃく、じゃがいも サラダ油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	たんぱく質 29.6g 脂質 20.7g
	副菜 厚揚げのみそ汁	厚揚げ		小松菜、キャベツ、ごぼう、しめじ	食塩 2.2g
23 木	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 665kcal
	主菜 タンドリーチキン	砂糖、サラダ油	鶏もも肉、ヨーグルト	にんにく、しょうが	たんぱく質 36.1g
	副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、とうもろこし	脂質 28.1g 食塩 2.9g
24 金	副菜 野菜とベーコンのスープ	じゃがいも、サラダ油	ベーコン	大根、にんじん、小松菜	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 五目うどん	ゆでめん、片栗粉、 砂糖	豚肩肉、	にんじん、小松菜、長ねぎ、 しめじ	エネルギー 703kcal たんぱく質 31.6g
	主菜・副菜 大豆の磯煮	サラダ油、砂糖	大豆、油揚げ、ひじき	にんじん、さやいんげん	脂質 18.7g 食塩 3.0g
27 月	飲み物など 牛乳、果物(バナナ)		牛乳	バナナ	
	主食 食パン	食パン			エネルギー 698kcal
	主菜・副菜 大豆入りキーマカレー	サラダ油	豚ひき肉、大豆、 牛ひき肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、ピーマン、セロリ	たんぱく質 36.4g 脂質 24.5g
	副菜 きのこスープ			エリンギ、しめじ、えのき、玉ねぎ、小松菜	食塩 3.1g
28 火	飲み物など 牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 668kcal
	主菜・副菜 大豆と鶏肉のピリ辛煮	じゃがいも、 サラダ油、砂糖	大豆、鶏もも肉	大根、玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん、にんにく	たんぱく質 30.9g 脂質 17.6g
	副菜 沢煮椀	こんにゃく	豚肩肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、長ねぎ	食塩 2.2g
29 水	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ぶどうパン	ぶどうパン			エネルギー 677kcal
	主菜 鶏肉のガーリック焼き	砂糖、ごま油	鶏もも肉	にんにく、しょうが	たんぱく質 36.2g
	副菜 リヨネーズポテト	じゃがいも、サラダ油	ベーコン	玉ねぎ	脂質 23.0g
30 木	副菜 キャロットスープ	サラダ油		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、グリーンピース	食塩 3.0g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・副菜 あんかけ焼きそば	中華むしめん、ごま油、 サラダ油、片栗粉	豚もも肉、なると、 うずらの卵、きくらげ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんにく、しょうが、たけのこ	エネルギー 744kcal たんぱく質 31.4g
	副菜 中華スープ	ごま油	鶏ささみ、豆腐	ほうれん草、干し椎茸	脂質 21.3g
31 金	飲み物など 牛乳、みかんゼリー		ゼリー		食塩 2.8g
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 711kcal
	主菜 魚の南部焼き	砂糖、ごま、サラダ油	鮭		たんぱく質 34.7g
	副菜 野菜のおかか和え		かつお節	キャベツ、にんじん、もやし	脂質 23.4g
31 金	副菜 いなか汁	里芋、ごま油、 片栗粉	鶏もも肉、豆腐	にんじん、長ねぎ、しめじ	食塩 1.7g
	飲み物など 牛乳		牛乳		

栄養価の平均(常食) エネルギー: 703 kcal たんぱく質: 32.0g 脂質: 21.6g 食塩: 2.5g
 ※事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。
 ※配慮食では、食形態に合わせ、常食とは別の食材を使用することがあります。

