



令和6年6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】	
3月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 681kcal
	主菜・副菜	チンジャオロース	油、片栗粉、ごま油	豚肩肉	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、パプリカ、生姜、にんにく	たんぱく質 28.8g 脂質 20.4g 食塩 1.9g
	副菜	ビーフンスープ	ビーフン、ごま油	鶏ささみ	もやし、にんじん、小松菜	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
4火	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 701kcal
	主菜・副菜	魚のムニエルマトソース	小麦粉、バター、サラダ油、オリーブ油	めかじき、おから	玉ねぎ、トマト、にんにく	たんぱく質 33.4g 脂質 29.5g 食塩 2.7g
	副菜	野菜とウインナーのスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん、小松菜、えのき	
	飲み物など	牛乳				
5水	主食	チキンライス	米、麦、サラダ油、バター	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム	エネルギー 692kcal たんぱく質 29.7g 脂質 18.3g 食塩 2.4g
	主菜・副菜	キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	キャベツ、にんじん、大根、とうもろこし	
	副菜	キャベツスープ				
	飲み物など	牛乳、レモンヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
6木	主食	肉みそスパゲティ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、干し椎茸、グリーンピース	エネルギー 728kcal たんぱく質 32.6g 脂質 24.6g 食塩 2.2g
	主菜・副菜	肉みそスパゲティ				
	副菜	グリーンサラダ			キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、枝豆、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、梅ゼリー	ゼリー	牛乳		
7金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 724kcal
	主菜・副菜	炒り鶏	里芋、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、厚揚げ	にんじん、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん	たんぱく質 33.3g 脂質 20.8g 食塩 2.2g
	副菜	具だくさんみそ汁		油揚げ	キャベツ、にんじん、しめじ、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
11火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 691kcal
	主菜	鶏肉の梅焼き	砂糖、サラダ油	鶏肉		たんぱく質 33.7g 脂質 20.3g 食塩 2.4g
	副菜	さやいんげんの炒め物	サラダ油		さやいんげん、にんじん	
	副菜	豆乳みそ汁	じゃがいも	油揚げ、豆乳	大根、にんじん、ごぼう、干し椎茸	
12水	主食	ツナチャーハン	米、麦、サラダ油	ツナ、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	エネルギー 706kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.9g 食塩 2.3g
	主菜・副菜	ツナチャーハン				
	副菜	チンゲン菜のスープ	ごま、ごま油	ロースハム	玉ねぎ、チンゲン菜、もやし	
	飲み物など	牛乳、白桃缶		牛乳	白桃缶	
13木	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 692kcal
	主菜・副菜	魚のピザ風	サラダ油	メカジキ、チーズ	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	たんぱく質 36.7g 脂質 29.1g 食塩 2.7g
	副菜	鶏ささみと野菜のスープ		鶏ささみ	キャベツ、にんじん、小松菜、生姜	
	飲み物など	牛乳、メロンゼリー	ゼリー	牛乳		
14金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 694kcal
	主菜・副菜	豚肉の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、生姜	たんぱく質 34.9g 脂質 19.8g 食塩 2.2g
	副菜	野菜の塩昆布和え		塩昆布	キャベツ、にんじん、きゅうり	
	副菜	なめこのみそ汁		豆腐	なめこ、小ねぎ	
17月	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 697kcal
	主菜・副菜	チリコンカン	サラダ油	豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トマト	たんぱく質 32.1g 脂質 25.9g 食塩 2.7g
	副菜	マカロニスープ	マカロニ		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、とうもろこし	
飲み物など	ブルーベリージャム、牛乳	ジャム	牛乳			
						※配慮食はりんごジャム



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】	
18火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 713kcal
	主菜・副菜	県産めかじきと根菜の甘酢あんかけ	片栗粉、米粉、砂糖、サラダ油	県産メカジキ	玉ねぎ、にんじん、れんこん、さやえんどう	たんぱく質 28.9g 脂質 23.0g 食塩 2.2g
	副菜	県産わかめのみそ汁		県産わかめ、油揚げ	キャベツ、長ねぎ、えのき	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
19水	主食	カレーピラフ	米、麦、サラダ油、バター	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	エネルギー 721kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.7g 食塩 2.4g
	主菜・副菜	カレーピラフ				
	副菜	トマトスープ	じゃがいも、オリーブ油	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、トマト、キャベツ	
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
20木	主食	米粉ロールパン	米粉ロールパン			エネルギー 686kcal
	主菜・副菜	豚肉と野菜のバーベキューソース炒め	じゃがいも、サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、生姜	たんぱく質 33.2g 脂質 30.1g 食塩 2.9g
	副菜	豆と野菜のスープ		大豆、金時豆、ウインナー、白インゲン豆	枝豆、キャベツ、小松菜、えのき	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
21金	主食	なす入りミートスパゲティ	スパゲティ、砂糖、小麦粉、サラダ油	豚ひき肉、チーズ、おから	なす、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	エネルギー 693kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.1g 食塩 2.1g
	主菜・副菜	なす入りミートスパゲティ				
	副菜	生姜入りコンソメスープ			キャベツ、にんじん、小松菜、えのき、生姜	
	飲み物など	牛乳、ピーチゼリー	ゼリー	牛乳		
24月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 671kcal
	主菜・副菜	麻婆豆腐	サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、	長ねぎ、干し椎茸、にら、生姜、にんにく	たんぱく質 30.2g 脂質 16.5g 食塩 2.5g
	副菜	春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ	大根、キャベツ、チンゲン菜、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
25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 744kcal
	主菜	鶏肉のドレッシング焼き	砂糖、サラダ油	鶏もも肉		たんぱく質 36.9g 脂質 29.9g 食塩 2.6g
	副菜	さやいんげんのソテー	サラダ油		さやいんげん、とうもろこし	
	副菜	パンプキンポタージュ	小麦粉、バター、クリーム	白花豆、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ	
26水	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	きのこスパゲティ	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油	鶏もも肉	玉ねぎ、椎茸、えのき、しめじ、マッシュルーム、小ねぎ、にんにく	エネルギー 670kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.6g 食塩 2.5g
	主菜・副菜	きのこスパゲティ				
	副菜	ミネストローネ	じゃがいも、オリーブ油	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく、パセリ	
27木	飲み物など	牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		
	主食	小4・6リクエストメニュー	米、麦、砂糖、片栗粉、サラダ油	ぶり		エネルギー 806kcal たんぱく質 35.7g 脂質 30.4g 食塩 2.5g
	主菜	小4・6リクエストメニュー				
	副菜	小4・6リクエストメニュー	ごま油		にんじん	
28金	副菜	小4・6リクエストメニュー	こんにやく、里芋	豚もも肉	ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	ゆかりご飯	米、麦、ごま			エネルギー 688kcal
	主菜・副菜	肉じゃが	じゃがいも、こんにやく、サラダ油、砂糖	豚ロース肉	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 食塩 2.8g
副菜	肉じゃが					
副菜	あおさのみそ汁		あおさ、豆腐	長ねぎ		
飲み物など	牛乳		牛乳			

栄養価の平均(常食) エネルギー:705 kcal たんぱく質:31.6g 脂質:23.4g 食塩:2.4g
 ※ 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。

