

令和6年9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<br>【炭水化物・脂質】 | 体をつくる<br>【たんぱく質】 | 体の調子を整える<br>【ビタミン・無機質】 |  |   |
| 4  | 水     | 主食・<br>主菜・副菜          | カレーライス           | 米、麦、サラダ油、<br>じゃがいも     | 鶏もも肉<br>玉ねぎ、にんじん、<br>にんにく、<br>しょうが                       | エネルギー 733kcal<br>たんぱく質 24.8g<br>脂質 16.9g<br>食塩 2.4g |
|    |       | 副菜                    | 野菜スープ            |                        | 玉ねぎ、にんじん、<br>キャベツ、<br>小松菜、しめじ                            |   |
|    | 飲み物など | 牛乳、ぶどうゼリー             | ゼリー              | 牛乳                     |  |   |
|    |       | 主食                    | ロールパン            | ロールパン                  |  | エネルギー 738kcal<br>たんぱく質 36.6g<br>脂質 29.8g<br>食塩 2.9g |
| 5  | 木     | 主菜・副菜                 | ポークビーンズ          | じゃがいも、<br>オリーブ油        | 大豆、豚もも肉<br>玉ねぎ、にんじん                                      |   |
|    |       | 副菜                    | 豆乳野菜スープ          | ウインナー、豆乳               | キャベツ、玉ねぎ、<br>にんじん、<br>かぶ、しめじ                             |   |
|    | 飲み物など | 牛乳                    | 牛乳               |                        |  |   |
|    |       | 主食                    | ご飯               | 米、麦                    |  | エネルギー 730kcal<br>たんぱく質 28.0g<br>脂質 25.5g<br>食塩 2.5g |
| 6  | 金     | 主菜・副菜                 | 豚肉となすのみそ炒め       | サラダ油、砂糖、<br>片栗粉        | 豚ロース肉<br>玉ねぎ、しょうが、<br>にんにく、<br>ピーマン、なす                   |   |
|    |       | 副菜                    | けんちん汁            | じゃがいも、<br>ごま油          | 豆腐<br>大根、にんじん、<br>ごぼう、<br>長ねぎ                            |   |
|    | 飲み物など | 牛乳                    | 牛乳               |                        |  |   |
|    |       | 主食                    | 黒パン              | 黒パン                    |  | エネルギー 750kcal<br>たんぱく質 33.5g<br>脂質 31.3g<br>食塩 2.5g |
| 9  | 月     | 主菜・副菜                 | クリームシチュー         | じゃがいも、バター<br>サラダ油、小麦粉  | 鶏もも肉、牛乳、<br>生クリーム<br>マッシュルーム                             |   |
|    |       | 副菜                    | 野菜と大豆のソテー        | サラダ油                   | 大豆、ベーコン<br>キャベツ、ほうれん草、<br>にんじん                           |   |
|    | 飲み物など | 牛乳                    | 牛乳               |                        |  |   |
|    |       | 主食                    | ご飯               | 米、麦                    |  | エネルギー 672kcal<br>たんぱく質 32.3g<br>脂質 18.8g<br>食塩 2.5g |
| 10 | 火     | 主菜                    | 魚の西京焼き           | 砂糖                     | さわら  |   |
|    |       | 副菜                    | 五目きんぴら           | こんにやく、砂糖、<br>ごま油       | さつまいも<br>にんじん、ごぼう、<br>れんこん                               |   |
|    | 副菜    | 豆腐のすまし汁               |                  | 豆腐                     | 小松菜、大根、しめじ、<br>長ねぎ                                       |   |
|    | 飲み物など | 牛乳                    | 牛乳               |                        |  |   |
| 11 | 水     | 主食・<br>主菜・副菜          | チキンライス           | 米、麦、バター、<br>サラダ油       | 鶏もも肉<br>玉ねぎ、グリーンピース<br>にんじん、マッシュルーム                      | エネルギー 668kcal<br>たんぱく質 27.1g<br>脂質 19.0g<br>食塩 2.4g |
|    |       | 副菜                    | 冬瓜スープ            | サラダ油                   | ベーコン<br>冬瓜、小松菜、しめじ                                       |   |
|    | 飲み物など | 牛乳、ソフトクリームヨーグルト       |                  | 牛乳、ヨーグルト               |  |   |
|    |       | 主食・<br>主菜・副菜          | スパゲティボンゴレ        | スパゲティ、<br>サラダ油、オリーブ油   | あさり、鶏もも肉<br>玉ねぎ、しめじ、<br>ピーマン、<br>にんにく、パセリ                | エネルギー 704kcal<br>たんぱく質 29.3g<br>脂質 20.8g<br>食塩 2.5g |
| 12 | 木     | 副菜                    | コーンスープ           |                        | 白花生、牛乳<br>とうもろこし、玉ねぎ、<br>にんじん                            |   |
|    |       | 飲み物など                 | 牛乳 ピーチゼリー        |                        | 牛乳、ゼリー   |   |
|    |       | 主食                    | ご飯               | 米、麦                    |  | エネルギー 701kcal<br>たんぱく質 29.9g<br>脂質 23.3g<br>食塩 2.1g |
|    |       | 主菜・副菜                 | ブルコギ             | サラダ油、砂糖、<br>ごま油、ごま     | 豚ロース肉、<br>豚肩肉<br>玉ねぎ、にんじん、<br>にんにく、<br>パプリカ、干し椎茸、<br>小ねぎ |   |
| 13 | 金     | 副菜                    | わかめスープ           | ごま油                    | わかめ、豆腐<br>キャベツ、にんじん、<br>長ねぎ                              |   |
|    |       | 飲み物など                 | 牛乳               | 牛乳                     |  |   |
|    |       | 主食                    | ご飯               | 米、麦                    |  | エネルギー 702kcal<br>たんぱく質 29.1g<br>脂質 20.2g<br>食塩 2.6g |
|    |       | 主菜・副菜                 | えびと冬瓜の煮物         |                        | えび、鶏もも肉、<br>がんとどき<br>冬瓜、にんじん、<br>しょうが、<br>しめじ、枝豆         |   |
| 17 | 火     | 副菜                    | 里芋のみそ汁           | 里芋                     | 油揚げ、わかめ<br>にんじん、大根                                       |   |
|    |       | 飲み物など                 | 牛乳、十五夜ゼリー        | ゼリー                    | 牛乳   |   |
|    |       | 主食                    | ご飯               | 米、麦                    |  | エネルギー 693kcal<br>たんぱく質 32.3g<br>脂質 18.8g<br>食塩 2.7g |
|    |       | 主菜・副菜                 | 麻婆豆腐             | 砂糖、サラダ油、<br>ごま油、片栗粉    | 豆腐、豚ひき肉<br>長ねぎ、にら、<br>干し椎茸、<br>にんにく、しょうが                 |   |
| 18 | 水     | 副菜                    | ワンタンスープ          | ワンタン、ごま油               | 鶏ささみ<br>チンゲン菜、玉ねぎ、<br>にんじん                               |   |
|    |       | 飲み物など                 | 牛乳               | 牛乳                     |  |   |

給食予定献立表

| 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<br>【炭水化物・脂質】 | 体をつくる<br>【たんぱく質】      | 体の調子を整える<br>【ビタミン・無機質】                   |  |   |
| 19 | 木     | 主食                    | 米粉ロールパン               | 米粉ロールパン                                  | エネルギー 752kcal<br>たんぱく質 36.3g<br>脂質 32.7g<br>食塩 2.9g  |   |
|    |       | 主菜                    | 鶏肉のレモン煮               | 片栗粉、米粉、<br>砂糖、サラダ油                       | 鶏もも肉<br>レモン  |   |
|    | 副菜    | にんじんのグラッセ             |                       | にんじん                                     |  |   |
|    | 副菜    | 生姜入りコンソメスープ           |                       | キャベツ、玉ねぎ、<br>えのき、<br>小松菜、とうもろこし、<br>しょうが |  |   |
|    | 飲み物など | 牛乳                    | 牛乳                    |  |  |   |
| 20 | 金     | 主食・<br>主菜・副菜          | 県産豚肉丼                 | 米、麦、しらたき、<br>砂糖、サラダ油                     | 県産豚肉<br>玉ねぎ、ごぼう、<br>にんじん、<br>しょうが                    | エネルギー 726kcal<br>たんぱく質 30.9g<br>脂質 20.1g<br>食塩 2.2g |
|    |       | 副菜                    | 厚揚げのみそ汁               | じゃがいも                                    | 厚揚げ<br>大根、にんじん、<br>長ねぎ、<br>しめじ                       |   |
|    | 飲み物など | 牛乳、白桃缶                |                       | 牛乳<br>白桃缶                                |  |   |
|    |       | 主食                    | ご飯                    | 米、麦                                      |  | エネルギー 724kcal<br>たんぱく質 33.3g<br>脂質 20.8g<br>食塩 2.2g |
| 24 | 火     | 主菜・副菜                 | 炒り鶏                   | 里芋、サラダ油、<br>砂糖、こんにやく                     | 鶏もも肉、厚揚げ<br>にんじん、ごぼう、<br>たけのこ、<br>干し椎茸、さやいんげん        |   |
|    |       | 副菜                    | 具だくさんみそ汁              |  | 油揚げ<br>キャベツ、にんじん、<br>しめじ、<br>長ねぎ                     |   |
|    | 飲み物など | 牛乳                    | 牛乳                    |  |  |   |
|    |       | 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 704kcal<br>たんぱく質 36.8g<br>脂質 23.9g<br>食塩 3.0g |
| 25 | 水     | 主菜                    | 鶏肉のガーリック焼き            | 砂糖、ごま油                                   | 鶏もも肉<br>にんにく、しょうが                                    |   |
|    |       | 副菜                    | マッシュポテト               | じゃがいも、バター                                | 脱脂粉乳   |   |
|    | 副菜    | ミネストローネ               | マカロニ、<br>オリーブ油        | ベーコン                                     | 玉ねぎ、にんじん、<br>キャベツ、<br>セロリ、にんにく、<br>トマト               |   |
|    | 飲み物など | りんごジャム、牛乳             | ジャム                   | 牛乳                                       |  |   |
| 26 | 木     | 主食                    | 中3-1<br>リクエスト<br>メニュー | 米、サラダ油、<br>砂糖                            | 焼豚<br>にんじん、長ねぎ、<br>たけのこ、<br>干し椎茸                     | エネルギー 739kcal<br>たんぱく質 26.3g<br>脂質 25.4g<br>食塩 2.7g |
|    |       | 主菜                    |                       | サラダ油                                     | お魚くんぎょうざ   |   |
|    | 副菜    |                       | ごま油                   | 鶏もも肉、豆腐                                  | ほうれん草、<br>にんじん                                       |   |
|    | 飲み物など |                       | デザート                  | 牛乳                                       |  |   |
| 27 | 金     | 主食                    | ご飯                    | 米、麦                                      |  | エネルギー 701kcal<br>たんぱく質 33.6g<br>脂質 23.7g<br>食塩 2.2g |
|    |       | 主菜                    | 魚のカレー風味焼き             | サラダ油                                     | メカジキ   |   |
|    | 主菜・副菜 | 大豆の磯煮                 | 砂糖、サラダ油               | 大豆、ひじき、<br>油揚げ                           | にんじん、干し椎茸、<br>さやいんげん                                 |   |
|    | 副菜    | 小松菜のすまし汁              |                       | 麩  | 大根、小松菜、<br>長ねぎ、えのき                                   |   |
|    | 飲み物など | 牛乳                    | 牛乳                    |  |  |   |
| 30 | 月     | 主食・<br>主菜・副菜          | トマトスープスパゲティ           | スパゲティ、<br>オリーブ油、<br>サラダ油、バター             | 鶏もも肉<br>玉ねぎ、にんじん、<br>セロリ、<br>さやいんげん、<br>にんにく、<br>トマト | エネルギー 704kcal<br>たんぱく質 34.7g<br>脂質 21.5g<br>食塩 2.1g |
|    |       | 副菜                    | ホットマリネ                | じゃがいも、<br>オリーブ油                          | キャベツ、とうもろこし、<br>にんじん、枝豆                              |   |
|    | 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 702kcal<br>たんぱく質 29.1g<br>脂質 20.2g<br>食塩 2.6g |

栄養価の平均(常食) エネルギー:714 kcal たんぱく質:31.5g 脂質:23.1g 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。

**食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける**

食中毒や感染症の予防には、  
しっかりと手を洗うことが基本です!



食中毒は、食べ残しの原因で、腹痛や嘔吐、発熱などの症状が出ることで、細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒は予防が肝心です!