

令和6年10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 火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 685kcal
	主菜・副菜 チンジャオロース	片栗粉、ごま油、 サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、ピーマン、 パプリカ、しょうが、 にんにく	たんぱく質 30.2g 脂質 20.2g 食塩 2.0g
	副菜 春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ	大根、キャベツ、 長ねぎ、チンゲン菜	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
2 水	主食 黒パン	黒パン			エネルギー 729kcal
	主菜 鮭のクリームコーン焼き	小麦粉、米粉	鮭、おから	とうもろこし、 パセリ	たんぱく質 36.5g
	副菜 リヨネーズポテ	じゃがいも、 サラダ油	ベーコン	玉ねぎ	脂質 27.6g
	副菜 具だくさんスープ			キャベツ、 にんじん、大根、 小松菜、しめじ	食塩 2.9g
3 木	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 715kcal
	主菜・副菜 生揚げのそぼろ煮	こんにやく、 砂糖、サラダ油、 片栗粉	生揚げ、 豚ひき肉	玉ねぎ、 さやいんげん、 にんじん	たんぱく質 34.3g 脂質 21.9g
	副菜 つみれ汁	里芋	いわしつみれ	大根、 にんじん、 長ねぎ、 しょうが	食塩 2.3g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
4 金	主食 鶏ごぼうピラフ	米、 サラダ油、 バター	鶏もも肉	玉ねぎ、 にんじん、 しょうが、 グリーンピース、 とうもろこし	エネルギー 703kcal
	副菜 キャベツのクリームスープ	サラダ油、 米粉	ベーコン、 豆乳、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 かぶ、 かぶの葉、 しめじ	たんぱく質 27.4g 脂質 20.7g 食塩 1.8g
	飲み物など 牛乳、 果物(みかん)	クリーム、	牛乳	みかん	
7 月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 688kcal
	主菜 鶏肉の香味焼き	砂糖、 サラダ油、 ごま油	鶏もも肉	長ねぎ、 しょうが、 にんにく	たんぱく質 33.9g
	副菜 野菜炒め	ごま油		キャベツ、 にんじん、 もやし	脂質 21.2g
	副菜 豆乳みそ汁	里芋	油揚げ、 豆乳	大根、 にんじん、 ごぼう、 干し椎茸	食塩 2.0g
8 火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 725kcal
	主菜・副菜 こぎつねうどん	ゆでめん、 砂糖	鶏もも肉	にんじん、 小松菜、 長ねぎ、 干し椎茸	たんぱく質 30.2g
	副菜 じゃがいものふくめ煮	じゃがいも、 砂糖、 こんにやく、	高野豆腐	玉ねぎ、 にんじん、 さやいんげん	脂質 17.8g 食塩 2.5g
	飲み物など 牛乳、 ヨーグルト		牛乳、 ヨーグルト		
9 水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 707kcal
	主菜・副菜 防犯給食 レトルトカレー	じゃがいも、 小麦粉、 油	牛肉	にんじん、 トマト、 にんにく	たんぱく質 21.2g
	副菜 ひじきサラダ	ひよこ豆、 サラダ油、 赤いんげん豆、 青えんどう豆、 砂糖	ひじき、 ツナ水煮	とうもろこし、 キャベツ、 にんじん	脂質 18.0g 食塩 2.8g
	飲み物など 牛乳、 ミックスフルーツ缶		牛乳	白桃缶、 黄桃缶、 みかん缶、 りんご缶	
10 木	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 723kcal
	主菜・副菜 チリコンカン	サラダ油、 小麦粉	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 32.2g 脂質 30.8g
	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	食塩 2.7g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
11 金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 704kcal
	主菜 魚の照り焼き	砂糖、 サラダ油、 片栗粉	ぶり		たんぱく質 32.9g
	副菜 煮びたし	砂糖	油揚げ	小松菜、 にんじん、 もやし	脂質 26.5g
	副菜 沢煮鮭	こんにやく	豚肩肉	ごぼう、 にんじん、 たけのこ、 長ねぎ	食塩 2.2g
15 火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 763kcal
	主菜・副菜 がんもどきと大根の煮物	こんにやく、 砂糖、 サラダ油	がんもどき、 豚肩肉	大根、 にんじん、 たけのこ、 さやいんげん	たんぱく質 28.2g 脂質 24.9g
	副菜 さつまいものみそ汁	さつまいも	油揚げ、 わかめ	玉ねぎ、 にんじん、 しめじ	食塩 2.5g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
16 水	主食 チーズパン	チーズパン			エネルギー 708kcal
	主菜 魚のパン粉焼き	パン粉、 サラダ油、 オリーブ油	めかじき	パセリ、 にんにく	たんぱく質 36.0g 脂質 29.8g
	副菜 粉ふきいも	じゃがいも			脂質 3.0g
	副菜 小松菜のスープ	サラダ油	ベーコン	小松菜、 大根、 キャベツ、 玉ねぎ、 にんじん	
飲み物など 牛乳		牛乳			

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 木	主食・ 主菜・副菜 卵とじうどん	ゆでめん、 砂糖、 片栗粉	鶏もも肉、 鶏卵	長ねぎ、 にんじん、 干し椎茸、 小松菜、 大根	エネルギー 754kcal たんぱく質 34.2g
	主菜・副菜 里芋とひじきの煮物	里芋、 砂糖、 サラダ油	生揚げ、 豚肩肉、 ひじき	玉ねぎ、 にんじん、 さやいんげん	脂質 19.0g
	飲み物など 牛乳、 りんごゼリー	ゼリー	牛乳		食塩 2.6g
18 金	主食 高野豆腐の中華煮	米、 麦	豚肩肉、 高野豆腐	玉ねぎ、 にんじん、 たけのこ、 チンゲン菜、 しょうが	エネルギー 719kcal
	主菜・副菜 キムチスープ	じゃがいも、 砂糖、 サラダ油	鶏もも肉、 豆腐	白菜キムチ、 大根、 にんじん、 長ねぎ	たんぱく質 33.8g 脂質 20.9g
	副菜 牛乳		牛乳		食塩 2.9g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
21 月	主食 ご飯	米、 麦			エネルギー 719kcal
	主菜・副菜 豚肉の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉、 豚ロース肉	玉ねぎ、 ピーマン、 パプリカ、 しょうが	たんぱく質 32.8g
	副菜 野菜の即席漬			きゅうり、 にんじん	脂質 23.5g
	副菜 なめこのみそ汁		豆腐	なめこ、 大根、 小ねぎ	食塩 2.0g
22 火	主菜・ 主菜・ 副菜 サンマーマン	ホットラーメン、 サラダ油、 ごま油、 片栗粉	豚肩肉	玉ねぎ、 にんじん、 キャベツ、 小松菜、 もやし、 干し椎茸、 にんにく、 しょうが	エネルギー 725kcal
	副菜 生揚げのからめ煮	砂糖、 片栗粉、 ごま油	生揚げ、 豚肩肉、 牛乳	さやいんげん	たんぱく質 30.9g
	飲み物など 牛乳、 りんご缶		牛乳	りんご缶	脂質 19.3g
					食塩 2.8g
23 水	主食 栗ご飯	米、 栗			エネルギー 713kcal
	主菜 魚の塩こうじ焼き	サラダ油	さわら		たんぱく質 32.2g
	副菜 にんじんのきんぴら	ごま油		にんじん	脂質 22.4g
	副菜 きのこ汁		生揚げ	椎茸、 えのき、 しめじ、 三つ葉	食塩 2.9g
24 木	主菜 米粉ロールパン	米粉ロールパン			エネルギー 701kcal
	主菜・副菜 鶏肉のケチャップ煮	じゃがいも、 砂糖、 サラダ油	鶏もも肉	玉ねぎ、 にんじん、 エリンギ、 さやいんげん	たんぱく質 35.4g
	副菜 大根のスープ		ウインナー	大根、 小松菜、 とうもろこし、 にんじん	脂質 26.6g
	飲み物など 牛乳		牛乳		食塩 2.8g
25 金	主菜 中3-2 リクエスト メニュー	米、 麦 サラダ油、 パン粉	豚ひき肉、 豆乳、 チーズ	玉ねぎ、 にんじん	エネルギー 756kcal
	副菜 プロコッリー				たんぱく質 35.1g
	副菜 じゃがいも、 サラダ油 デザート	ベーコン	牛乳	玉ねぎ、 にんじん、 キャベツ	脂質 23.8g
	飲み物など 牛乳		牛乳		食塩 2.0g
28 月	主菜・ 主菜・副菜 スパゲティミートソース	スパゲティ、 砂糖、 サラダ油	豚ひき肉、 大豆、 おから、 チーズ	玉ねぎ、 グリーンピース、 にんじん、 マッシュルーム	エネルギー 704kcal
	副菜 キャベツスープ		ベーコン	キャベツ、 玉ねぎ、 にんじん、 とうもろこし	たんぱく質 34.7g
	飲み物など 牛乳、 ヨーグルト		牛乳、 ヨーグルト		脂質 21.4g
					食塩 2.5g
29 火	主菜 みそチキンカツ	米、 麦 小麦粉、 サラダ油、 砂糖	鶏もも肉、 鶏卵		エネルギー 785kcal
	副菜 ポイルキャベツ			キャベツ	たんぱく質 36.3g
	副菜 冬瓜汁		鶏むね肉、 油揚げ	冬瓜、 にんじん、 干し椎茸、 長ねぎ	脂質 25.5g
	飲み物など 牛乳		牛乳		食塩 2.6g
30 水	主菜 中華丼	米、 麦、 片栗粉、 ごま油	豚肩肉、 いか	にんじん、 玉ねぎ、 白菜、 たけのこ、 干し椎茸、 さやいんげん	エネルギー 675kcal
	副菜 チンゲン菜のスープ	ごま、 ごま油、 サラダ油	ベーコン	チンゲン菜、 もやし	たんぱく質 28.1g
	飲み物など 牛乳、 杏仁豆腐	デザート	牛乳		脂質 21.2g
					食塩 2.2g
31 木	主菜 ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			エネルギー 694kcal
	主菜 県産かぼちゃのグラタン	米粉、 パン粉、 バター、 サラダ油	鶏もも肉、 チーズ	県産かぼちゃ、 玉ねぎ、 マッシュルーム	たんぱく質 30.8g
	副菜 野菜とウインナーのスープ	サラダ油	ウインナー	大根、 にんじん、 キャベツ、 えのき、 とうもろこし	脂質 24.2g
	飲み物など 牛乳	ごまスプレッド	牛乳		食塩 2.9g

栄養価の平均(常食)エネルギー:718 kcal たんぱく質:32.2g 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。

