

令和6年11月 給食予定献立表 県立鎌倉支庁学校

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 金	主食	ご飯	米、麦	豚肩肉、豆腐	にんじん、白菜、長ねぎ、	エネルギー 700kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.3g 食塩 2.3g
	主菜・副菜	肉豆腐	白滝、サラダ油、砂糖		椎茸、小松菜	
	副菜	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ、わかめ	にんじん、大根	
5 火	主食	カレーうどん	ゆでめん、砂糖、	豚肩肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、	エネルギー 738kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.4g 食塩 2.5g
	主菜・副菜	キャベツのごま炒め	サラダ油、片栗粉		にんじん、長ねぎ、しめじ	
	副菜	牛乳、みかん缶	サラダ油、ごま	牛乳	小松菜、キャベツ、にんじん	
6 水	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 678kcal たんぱく質 35.4g 脂質 28.0g 食塩 2.6g
	主菜	鶏肉のドレッシング焼き	砂糖、サラダ油	鶏もも肉		
	副菜	かぼちゃのバター煮	砂糖、バター		県産かぼちゃ	
7 水	主食	ツナそばろ井	米、麦、砂糖	ツナ、高野豆腐	にんじん、しょうが、	エネルギー 707kcal たんぱく質 30.0g 脂質 22.4g 食塩 2.5g
	主菜・副菜	わかめのみそ汁		わかめ、油揚げ	白米、長ねぎ	
	副菜	牛乳、りんごゼリー	ゼリー	牛乳		
8 金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 733kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.1g 食塩 2.0g
	主菜・副菜	県産めかじきと	片栗粉、米粉、	県産めかじき	枝豆	
	副菜	じゃがいもの甘辛煮	じゃがいも、		小松菜、大根、にんじん、	
11 月	主食	生揚げと野菜のみそ煮	生揚げ、豚肩肉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、		
	主菜	いなか汁	じゃがいも、	鶏むね肉、油揚げ	大根、にんじん、まいたけ	
	副菜	牛乳	牛乳			
12 火	主食	魚の和風ムニエル	米、麦	鮭	しょうが	エネルギー 698kcal たんぱく質 34.3g 脂質 20.0g 食塩 2.3g
	主菜	ゆかり和え	米粉、サラダ油		キャベツ、もやし、赤しそ	
	副菜	利休汁	じゃがいも、		にんじん、長ねぎ、大根、	
13 水	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 730kcal たんぱく質 34.2g 脂質 24.6g 食塩 2.5g
	主菜・副菜	さつまいもと	さつまいも、	鶏むね肉、	玉ねぎ、にんじん、しめじ	
	副菜	れんこんサラダ	バター、サラダ油、	白花豆、牛乳		
14 木	主食	回鍋肉	生揚げ、豚肩肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、		エネルギー 705kcal たんぱく質 29.7g 脂質 20.9g 食塩 2.4g
	主菜・副菜	ビーフンスープ	ビーフン、ごま油	鶏ささみ	もやし、小松菜、にんじん	
	副菜	牛乳	牛乳			
15 金	主食	みそラーメン	ホットラーメン、	豚肩肉、	にんにく、しょうが、もやし、	エネルギー 707kcal たんぱく質 32.4g 脂質 17.9g 食塩 2.6g
	主菜	じゃがいものごま煮	サラダ油、		玉ねぎ、にんじん、白菜、	
	副菜	牛乳、果物(みかん)	砂糖、ごま	牛乳	みかん	

栄養価の平均(常食)エネルギー:719 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。



令和6年11月 給食予定献立表 県立鎌倉支庁学校

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】	
18 月	主食	カレーマーボー	米、麦	豆腐、豚ひき肉、	しょうが、玉ねぎ、にんじん、	エネルギー 705kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.3g 食塩 2.6g
	主菜・副菜	中華コーンスープ	サラダ油、砂糖、	大豆ミート	干し椎茸、グリーンピース	
	副菜	牛乳	片栗粉、ごま油	豚肩肉、	にんじん、玉ねぎ、白菜、	
19 火	主食	みそけんちんうどん	ゆでめん、砂糖	豚肩肉、油揚げ、	大根、にんじん、ごぼう、	エネルギー 767kcal たんぱく質 29.3kcal 脂質 22.5g 食塩 2.8g
	主菜・副菜	野菜の生姜炒め	サラダ油、砂糖、		しめじ	
	副菜	大学芋	さつまいも、ごま、		白菜、にんじん、しょうが	
20 水	主食	魚のみみじ焼き	米、麦	白身魚、おから	にんじん	エネルギー 721kcal たんぱく質 25.0g 脂質 29.5g 食塩 1.8g
	主菜	ほうれん草のスープ	小麦粉	牛乳	とうもろこし	
	副菜	牛乳	じゃがいも、バター	ウインナー	ほうれん草、大根、キャベツ、	
21 木	主食	高A3年	米、麦			エネルギー 805kcal たんぱく質 30.7g 脂質 23.3g 食塩 2.3g
	主菜・副菜	リクエスト	さつまいも、砂糖、	鶏むね肉、	玉ねぎ、にんじん、しょうが、	
	副菜	メニュー	サラダ油、ごま油	生揚げ、チーズ	にんにく、キャベツ	
22 金	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 691kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.7g 食塩 2.8g
	主菜	豚肉と根菜のトマト煮	サラダ油、砂糖、	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、れんこん、	
	副菜	オニオンスープ	じゃがいも、小麦粉		しめじ、トマト、	
23 土	主食	ハヤシライス	米、麦、サラダ油、	豚肩肉、白花生	玉ねぎ、にんじん、トマト、	エネルギー 727kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.2g 食塩 2.7g
	主菜・副菜	ABCスープ	じゃがいも		マッシュルーム	
	副菜	牛乳、ヨーグルト	マカロニ、	牛乳、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、	
26 火	主食	きのこの豆乳クリームスパゲティ	スパゲティ、米粉、	鶏むね肉、豆乳、	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、	エネルギー 672kcal たんぱく質 32.5g 脂質 17.7g 食塩 1.8g
	主菜・副菜	キャロットスープ	サラダ油、バター	チーズ	えのき、	
	副菜	牛乳、ラフランスゼリー	サラダ油、	牛乳	にんじん、玉ねぎ、	
27 水	主食	さつまいもご飯	米、さつまいも			エネルギー 701kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.9g 食塩 2.5g
	主菜・副菜	鶏肉と野菜の卵とじ	サラダ油、	鶏もも肉、鶏卵、	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、	
	副菜	もやしのみそ汁	片栗粉	高野豆腐	ほうれん草	
28 木	主食	はちみつレモントースト	食パン、バター、		レモン	エネルギー 685kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.1g 食塩 2.6g
	主菜・副菜	ポトフ	サラダ油、砂糖、	鶏もも肉、大豆、	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、	
	副菜	ブロッコリーサラダ	じゃがいも	ウインナー	セロリ	
29 金	主食	魚の南部焼き	米、麦	白身魚	ごぼう、にんじん	エネルギー 687kcal たんぱく質 33.6g 脂質 19.9g 食塩 2.1g
	主菜	きんぴらごぼう	砂糖、ごま	豚肩肉		
	副菜	八杯汁	こんにやく、	豆腐、油揚げ	大根、にんじん、小松菜、	
	副菜	牛乳	ごま油、砂糖	牛乳	干し椎茸	