



令和7年 1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	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
10 金	主食・ 主菜・副菜	ハヤシライス	米、麦、サラダ油、 じゃがいも	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 746kcal たんぱく質 27.8g
	副菜	小松菜のスープ	サラダ油	ウインナー	小松菜、大根、玉ねぎ、 とうもろこし	脂質 21.5g 食塩 2.7g
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
14 火	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 714kcal たんぱく質 35.5g
	主菜・副菜	ポークビーンズ	じゃがいも、 砂糖、サラダ油	大豆、豚肩肉	玉ねぎ、にんじん	脂質 25.4g
	副菜	豆乳野菜スープ		ウインナー、豆乳	白菜、玉ねぎ、にんじん、 大根、しめじ	食塩 2.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
15 水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 744kcal たんぱく質 36.0g
	主菜・副菜	五目松風焼き	砂糖、パン粉、 ごま、サラダ油	鶏むねひき肉、 鶏卵	にんじん、椎茸、れんこん、 長ねぎ	脂質 14.2g
	副菜	雑煮汁	トック	鶏むね肉	にんじん、大根、長ねぎ、三つ葉	食塩 1.8g
	飲み物など	牛乳、まんじゅう	まんじゅう	牛乳		
16 木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 692kcal たんぱく質 30.0g
	主菜・副菜	八宝菜	サラダ油、 ごま油、片栗粉	豚肩肉、	にんじん、白菜、玉ねぎ、 もやし、たけのこ、しょうが、 干し椎茸	脂質 19.9g
	副菜	中華コーンスープ	ごま油、片栗粉	豆腐	とうもろこし、チンゲン菜、 長ねぎ、にんじん	食塩 2.3g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
17 金	主食・ 主菜・副菜	ほうとう風うどん	ゆでめん、片栗粉、 こんにやく	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、かぼちゃ、 干し椎茸	エネルギー 728kcal たんぱく質 32.4g
	副菜	大豆の磯煮	サラダ油、砂糖	大豆、高野豆腐、 ひじき	にんじん、さやいんげん	脂質 16.9g
	飲み物など	牛乳、りんご缶		牛乳	りんご缶	食塩 3.0g
20 月	主食・ 主菜・副菜	ビビンバ	米、麦、サラダ油、 砂糖、ごま油、ごま	豚肩ひき肉、 大豆	にんにく、しょうが、もやし、 小松菜、にんじん	エネルギー 675kcal たんぱく質 28.7g
	副菜	わかめスープ	ごま油	わかめ、鶏ささみ	白菜、にんじん、長ねぎ	脂質 19.7g
	飲み物など	牛乳、いちごゼリー	ゼリー	牛乳		食塩 2.1g
21 火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 720kcal たんぱく質 31.4g
	主菜・副菜	がんとどきと大根の煮物	こんにやく、砂糖、 サラダ油	がんとどき、 鶏むね肉	大根、にんじん、たけのこ、 さやいんげん	脂質 20.5g
	副菜	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	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	のり佃煮、牛乳		のり佃煮、牛乳		
22 水	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 671kcal たんぱく質 34.6g
	主菜・副菜	鶏肉のケチャップ煮	じゃがいも、 サラダ油、砂糖	鶏むね肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 さやいんげん	脂質 24.5g
	副菜	キャベツスープ	サラダ油	ウインナー	キャベツ、大根、にんじん、 とうもろこし	食塩 2.9g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
23 木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 693kcal たんぱく質 34.2g
	主菜・副菜	すき焼き風煮	白滝、砂糖、麩	豚肩肉、豆腐	にんじん、白菜、長ねぎ、 干し椎茸、ほうれん草	脂質 16.7g
	副菜	飛鳥汁	じゃがいも	鶏むね肉、 油揚げ、牛乳	大根、にんじん、ごぼう	食塩 2.4g
	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】	
24 金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 769kcal たんぱく質 33.5g
	主菜	魚のごまみそ焼き	砂糖、ごま	さば		脂質 30.2g
	副菜	煮びたし	砂糖	油揚げ	小松菜、にんじん、もやし	食塩 2.3g
	副菜	いなか汁	じゃがいも、ごま油、 こんにやく	鶏むね肉、豆腐	にんじん、まいたけ	
27 月	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・ 副菜	五色ご飯	米、麦、さといも、 こんにやく、 サラダ油、砂糖	鶏ももひき肉、 油揚げ、ひじき	にんじん	エネルギー 714kcal たんぱく質 27.5g
	副菜	栄養みそ汁	米粉、小麦粉	脱脂粉乳	大根、にんじん、ごぼう、 小松菜、長ねぎ	脂質 18.1g
	副菜	きな粉豆 牛乳	サラダ油、砂糖	大豆、きな粉 牛乳		食塩 1.9g
28 火	飲み物など					
	主食・ 主菜・ 副菜	ソフト麺ミートソース	ソフト麺、砂糖、 サラダ油、小麦粉	豚肩ひき肉、 大豆、粉チーズ、 おから	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 700kcal たんぱく質 30.5g
	副菜	甘酢和え	砂糖		白菜、にんじん、もやし	脂質 17.2g
	飲み物など	牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	食塩 2.2g
29 水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 639kcal たんぱく質 34.3g
	主菜	鮭の塩焼き	サラダ油	鮭		脂質 13.9g
	副菜	たくあん和え	ごま		たくあん、白菜、もやし	食塩 2.6g
	副菜	五目汁	じゃがいも、 こんにやく	油揚げ	大根、にんじん	
30 木	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	コッペパン	コッペパン			エネルギー 688kcal たんぱく質 28.5g
	主菜・副菜	カレーシチュー	じゃがいも、 サラダ油、小麦粉	豚肩肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん	脂質 26.1g
	副菜	フレンチサラダ いちごジャム、牛乳	サラダ油、砂糖 ジャム		白菜、にんじん、とうもろこし	食塩 2.7g
31 金	飲み物など					
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 736kcal たんぱく質 32.9g
	主菜	メカジキかつの おろしポン酢がけ	小麦粉、パン粉、 サラダ油、砂糖	県産メカジキ、 鶏卵	大根、小ねぎ	脂質 21.8g
	副菜	ポイルキャベツ 県産わかめのみそ汁 牛乳		県産わかめ、油揚げ 牛乳	キャベツ もやし、にんじん	食塩 2.0g

栄養価の平均(常食) エネルギー: 709 kcal たんぱく質: 31.9g 脂質: 20.4g 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。

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。
本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。