

令和7年2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 豆茶飯	米	打ち豆		エネルギー 724kcal
	主菜・副菜 生揚げのそぼろ煮	こんにゃく、砂糖、片栗粉、サラダ油	厚揚げ、大豆、豚肩ひき肉	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 33.3g 脂質 23.2g 食塩 3.2g
	副菜 つみれ汁		いわしつみれ	大根、にんじん、白菜、長ねぎ、しょうが	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
4火	主食 五目うどん	ゆでめん、砂糖、片栗粉	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、ごぼう、白菜	エネルギー 751kcal
	主菜・副菜 がんもどきと野菜のうま煮	じゃがいも、砂糖	がんもどき、鶏むね肉	にんじん、たけのこ、さやいんげん	たんぱく質 34.8g 脂質 18.7g 食塩 2.8g
	副菜 牛乳、県産みかん缶		牛乳	県産みかん缶	
	飲み物など				
5水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 673kcal
	主菜・副菜 カレーマーボー	サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肩ひき肉、豆腐、大豆	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、グリンピース	たんぱく質 28.7g 脂質 20.3g 食塩 2.4g
	副菜 チンゲン菜のスープ	サラダ油、ごま、ごま油	ベーコン	玉ねぎ、チンゲン菜、もやし	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
6木	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 655kcal
	主菜 魚の西京焼き	砂糖	赤魚		たんぱく質 32.5g
	副菜 にんじんのきんぴら	ごま油		にんじん	脂質 13.3g
	副菜 吉野汁	里芋、片栗粉	鶏むね肉、油揚げ	大根、にんじん、ほうれん草、長ねぎ	食塩 2.3g
7金	主食 牛乳				
	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 678kcal
	主菜・副菜 豚肉と根菜のトマト煮	サラダ油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、れんこん、さやいんげん、トマト	たんぱく質 30.1g 脂質 25.7g 食塩 2.8g
	副菜 オニオンスープ	サラダ油		玉ねぎ、にんじん、大根、グリンピース、とうもろこし	
10月	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 706kcal
	主菜・副菜 豚肉の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉、豚肩ロース肉	玉ねぎ、しょうが、ピーマン	たんぱく質 34.1g 脂質 22.1g 食塩 2.4g
	副菜 野菜の即席漬け	ごま		大根、にんじん	
12水	副菜 なめこのみそ汁	じゃがいも	豆腐、わかめ	なめこ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 690kcal
	主菜・副菜 生揚げの中華炒め	サラダ油、砂糖、片栗粉	厚揚げ、豚肩肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、白菜、にんじん、たけのこ、干し椎茸	たんぱく質 28.4g 脂質 20.7g 食塩 2.2g
13木	副菜 ワンタンスープ	干しワンタン、ごま油		チンゲン菜、もやし、にんじん	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 743kcal
	主菜 魚の照り焼き	サラダ油、砂糖、片栗粉	ぶり		たんぱく質 36.3g 脂質 25.6g 食塩 1.8g
14金	副菜 白菜のごまあえ	ごま油、ごま		白菜、もやし、にんじん	
	副菜 せんべい汁	南部せんべい、	鶏むね肉	ごぼう、にんじん、長ねぎ、まいたけ	
	飲み物など 牛乳	こんにゃく	牛乳		
	主食 食パン	食パン			エネルギー 725kcal
14金	主菜・副菜 大豆入りキーマカレー	サラダ油	豚肩ひき肉、大豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン	たんぱく質 33.1g 脂質 29.2g 食塩 3.2g
	副菜 白菜スープ		ワイン	白菜、大根、にんじん	
	飲み物など 牛乳、ココアムース	ココアムース	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月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 680kcal
	主菜・副菜 豚肉と里芋のごまみそ煮	サラダ油、砂糖、ごま、里芋、こんにゃく	豚肩肉	にんじん、大根、たけのこ、さやいんげん	たんぱく質 30.4g 脂質 20.1g 食塩 2.1g
	副菜 青菜のすし汁		厚揚げ	小松菜、にんじん、玉ねぎ	
	飲み物など 牛乳	牛乳	牛乳		
18火	主食 黒パン	黒パン			エネルギー 689kcal
	主菜 鶏肉のワインソースかけ	小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油	鶏もも肉、おから		たんぱく質 36.4g 脂質 24.8g 食塩 2.8g
	副菜 青菜とコーンのソテー	サラダ油		小松菜、白菜、とうもろこし	
	副菜 白花ポタージュ	クリーム	白花豆、牛乳	玉ねぎ	
19水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 675kcal
	主菜・副菜 えびと高野豆腐の煮物	サラダ油、片栗粉	高野豆腐、えび、鶏むね肉	にんじん、大根、干し椎茸、さやいんげん	たんぱく質 35.5g 脂質 15.5g 食塩 2.0g
	副菜 具だくさんみそ汁	じゃがいも	油揚げ	白菜、玉ねぎ、にんじん	
	飲み物など 牛乳	牛乳	牛乳		
20木	主食・主菜・副菜 高B3-2 リクエストメニュー	ホットラーメン、サラダ油	豚肩肉	にんにく、しょうが、もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、にら、干し椎茸	エネルギー 710kcal
	副菜	ぎょうざ			たんぱく質 33.2g 脂質 15.2g 食塩 2.9g
	副菜	サラダ油、砂糖		ブロッコリー、カリフラワー、大根、にんじん、とうもろこし	
	飲み物など	飲むヨーグルト			
21金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 703kcal
	主菜・副菜 大豆と鶏肉のピリ辛煮	サラダ油、砂糖、じゃがいも	大豆、鶏むね肉	大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく	たんぱく質 32.7g 脂質 16.9g 食塩 1.8g
	副菜 春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ	にんじん、白菜、長ねぎ、チンゲン菜	
25火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 707kcal
	主菜・副菜 プルコギ	サラダ油、砂糖、ごま、ごま油	豚肩肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、もやし、干し椎茸、りんご	たんぱく質 34.4g 脂質 21.0g 食塩 2.8g
	副菜 キムチスープ	サラダ油	鶏むね肉、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ、白菜キムチ	
	飲み物など 牛乳	牛乳	牛乳		
26水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 680kcal
	主菜・副菜 魚のちゃんちゃん焼き	バター、砂糖	赤魚	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	たんぱく質 35.1g 脂質 16.8g 食塩 2.7g
	副菜 じゃがいもの土佐煮	じゃがいも、サラダ油、砂糖	かつお節		
	副菜 のっぺい汁	こんにゃく、片栗粉	鶏むね肉、厚揚げ	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸	
27木	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 753kcal
	主菜 小麦粉、パン粉、サラダ油	鶏むね肉、鶏卵			たんぱく質 34.4g 脂質 21.3g 食塩 1.4g
	副菜 じゃがいも、サラダ油		ブロッコリー		
	副菜 デザート	牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト		
28金	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 718kcal
	主菜・副菜 チリコンカン	サラダ油、小麦粉	豚肩ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト	たんぱく質 33.3g 脂質 28.1g 食塩 2.7g
	副菜 マカロニスープ	マカロニ、サラダ油		キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、とうもろこし	
	飲み物など 牛乳	牛乳	牛乳		

栄養価の平均(常食)エネルギー:703kcal たんぱく質:33.2g 脂質:21.0g 食塩相当量:2.5 g
※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。