

令和7年 4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】		
10 木	主食・ 主菜・副菜 副菜 飲み物など	カレーライス 小松菜のスープ 牛乳、お祝いゼリー	米、麦、サラダ油、 じゃがいも サラダ油 ゼリー	鶏もも肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく 小松菜、大根、にんじん、 どうもろこし 牛乳	エネルギー 751kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.1g 食塩 2.5g
	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	ロールパン ポークビーンズ 豆乳野菜スープ 牛乳	ロールパン じゃがいも、 オリーブ油、砂糖 ウインナー、豆乳	大豆、豚肩肉 玉ねぎ、にんじん キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、しめじ 牛乳	玉ねぎ、にんじん 35.9g 31.1g 2.9g	エネルギー 746kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.6g 食塩 2.4g
	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	ご飯 肉じゃが ごぼうのみそ汁 牛乳	米、麦 じゃがいも、砂糖、 こんにゃく、サラダ油 ごま油	豚肩肉 玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん 油揚げ	玉ねぎ、にんじん、 29.2g 17.1g 2.0g	エネルギー 696kcal たんぱく質 28.8g 脂質 18.6g 食塩 2.5g
14 月	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	チキンライス 春キャベツのスープ 牛乳、ヨーグルト	米、麦、バター、 サラダ油 サラダ油	鶏もも肉 グリンピース、マッシュルーム ベーコン	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ、にんじん 牛乳、ヨーグルト	エネルギー 680kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.9g 食塩 2.4g
	主食 主菜 副菜 飲み物など	ご飯 魚の西京焼き 野菜のごま和え けんちん汁 牛乳	米、麦 砂糖 砂糖、ごま じやがいも、 ごま油	鰯 もやし、にんじん、小松菜 豆腐	玉ねぎ、にんじん、 18.7g 1.7g	エネルギー 664kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.3 g 食塩: 2.4 g
	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	サンドパン 鶏肉のケチャップ煮 大根のスープ いちごジャム、牛乳	サンドパン じゃがいも、 砂糖、サラダ油 ウインナー	牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 さやいんげん 大根、キャベツ、小松菜、 とうもろこし ジャム(いちご、配慮食はりんご)	エネルギー 678kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.8g 食塩 2.7g
18 金	主食・ 主菜・副菜 副菜 飲み物など	みそラーメン じゃがいものごま煮 牛乳、ミックスフルーツ缶	ホットラーメン、 サラダ油 じゃがいも、砂糖、ごま	豚肩肉 牛乳	もやし、玉ねぎ、にんじん、 白菜、にら、干し椎茸、 にんにく、しょうが 白桃缶、黄桃缶、りんご缶、みかん缶	エネルギー 723kcal たんぱく質 32.1g 脂質 17.9g 食塩 2.6g
	主食・ 主菜・副菜 副菜 飲み物など	豚肉丼 三つ葉のすまし汁 牛乳、みかんゼリー	米、麦、砂糖、 白滝、サラダ油 豆腐	豚肩肉、 豚肩ロース肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 しょうが 三つ葉、大根、にんじん 牛乳	エネルギー 681kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.2g 食塩 1.9g
	主食 主菜 副菜 飲み物など	黒パン 鶏肉のドレッシング焼き 野菜のソテー コーンスープ 牛乳	黒パン 砂糖、サラダ油 オリーブ油 サラダ油	鶏もも肉 白いんげん豆、 牛乳	小松菜、キャベツ、にんじん とうもろこし、玉ねぎ、パセリ 牛乳	エネルギー 687kcal たんぱく質 36.0g 脂質 26.1g 食塩 2.7g
23 水	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	ご飯 炒り鶏 もやしのみそ汁 牛乳	米、麦 里芋、こんにゃく、 砂糖、サラダ油	鶏もも肉、厚揚げ	にんじん、ごぼう、たけのこ、 干し椎茸、さやいんげん もやし、小松菜、玉ねぎ	エネルギー 702kcal たんぱく質 34.2g 脂質 18.4g 食塩 2.1g

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 木	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 牛乳	米、麦 豆腐、大豆、 ごま油、片栗粉 春雨、ごま油	長ねぎ、干し椎茸、にら、 豚肩ひき肉 鶏ささみ	エネルギー 702kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.6g 食塩 2.4g
	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	鶏南蛮うどん 煮びたし 青のりポテト 牛乳	ゆでめん、砂糖、 片栗粉、 砂糖 青のり	にんじん、小松菜、長ねぎ キャベツ、にんじん、もやし 牛乳	エネルギー 709kcal たんぱく質 31.8g 脂質 15.2g 食塩 2.8g
	主食・ 主菜・副菜 副菜 飲み物など	タコライス もずく汁 牛乳、パンイゼリー	米、麦、小麦粉、 サラダ油 もずく、豆腐	豚肩ひき肉、 トマト、レタス えのき、小松菜 ゼリー	エネルギー 679kcal たんぱく質 28.8g 脂質 18.6g 食塩 2.5g
30 水	主食 主菜・副菜 副菜 飲み物など	ご飯 生揚げと野菜のみそ煮 いなか汁 牛乳	米、麦 砂糖、サラダ油、 こんにゃく じやがいも、 ごま油	豚肩肉、厚揚げ 鶏むね肉、 油揚げ	エネルギー 704kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.9g 食塩 2.2g

栄養価の平均（常食）エネルギー：700 kcal たんぱく質：30.9 g 脂質：20.3 g 食塩：2.4 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。

## 学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

