

令和7年5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 木	主食・ 主菜・副菜 <b>五目うどん</b>	ゆでめん、砂糖、 片栗粉	豚肩肉	にんじん、大根、ごぼう、 長ねぎ、小松菜	エネルギー 714kcal たんぱく質 29.6g
	副菜 <b>切干大根の煮物</b>	サラダ油、砂糖	油揚げ	切干大根、にんじん、 干し椎茸、さやいんげん	脂質 12.7g 食塩 3.0g
	飲み物など <b>牛乳、お茶まんじゅう</b> (配慮食はしつとりまんじゅう)		牛乳、まんじゅう		
2 金	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			エネルギー 749kcal
	主菜 <b>ぶりの照り焼き</b>	砂糖、サラダ油、 片栗粉	ぶり		たんぱく質 34.0g
	副菜 <b>野菜のおかか煮</b>	砂糖、ごま油	かつお節	キャベツ、もやし、小松菜	脂質 26.3g
	副菜 <b>五目汁</b>	じゃがいも、 こんにゃく	厚揚げ	大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.3g
	飲み物など <b>牛乳、こどもの日ゼリー</b>	ゼリー	牛乳、		
7 水	主食・ 主菜・副菜 <b>ハヤシライス</b>	米、麦、サラダ油、 じゃがいも	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム	エネルギー 740kcal たんぱく質 28.5g
	副菜 <b>レタススープ</b>		ベーコン	レタス、にんじん、玉ねぎ、 とうもろこし	脂質 20.1g 食塩 2.8g
	飲み物など <b>牛乳、ヨーグルト</b>		牛乳、ヨーグルト		
8 木	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			エネルギー 718kcal
	主菜・副菜 <b>じゃがいものそぼろ煮</b>	じゃがいも、砂糖、 片栗粉、サラダ油、 こんにゃく	豚肩ひき肉、 大豆	玉ねぎ、にんじん、グリンピース	たんぱく質 28.6g 脂質 21.9g 食塩 2.2g
	副菜 <b>厚揚げのみそ汁</b>		厚揚げ	小松菜、キャベツ、ごぼう、 しめじ	
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		
9 金	主食 <b>グリンピースご飯</b>	米	グリンピース		エネルギー 671kcal
	主菜 <b>鶏肉の香味焼き</b>	砂糖、ごま油	鶏もも肉	しょうが、にんにく、長ねぎ	たんぱく質 34.1g
	副菜 <b>にんじんのきんぴら</b>	ごま油		にんじん	脂質 16.6g
	副菜 <b>八杯汁</b>	じゃがいも、 片栗粉	豆腐、油揚げ	大根、にんじん、小松菜、 干し椎茸	食塩 2.2g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		
12 月	主食 <b>ソフトフランスパン</b>	ソフトフランスパン			エネルギー 684kcal
	主菜・副菜 <b>クリームシチュー</b>	じゃがいも、 サラダ油、バター、 小麦粉、クリーム	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム	たんぱく質 29.5g 脂質 27.6g 食塩 2.3g
	副菜 <b>アスパラガスのサラダ</b>	サラダ油、砂糖		アスパラガス、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		
13 火	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			エネルギー 726kcal
	主菜・副菜 <b>豚肉のきんぴら風炒め</b>	じゃがいも、ごま、 サラダ油、砂糖、 こんにゃく	豚肩肉	しょうが、ごぼう、にんじん、 たけのこ、さやいんげん	たんぱく質 31.0g 脂質 21.2g 食塩 2.0g
	副菜 <b>春キャベツのみそ汁</b>		油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、もやし	
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		
14 水	主食 <b>たけのこご飯</b>	米、麦	油揚げ	たけのこ、にんじん	エネルギー 642kcal
	主菜 <b>魚の塩こうじ焼き</b>	サラダ油	鰯		たんぱく質 32.1g
	副菜 <b>豆腐のすまし汁</b>		豆腐	しめじ、小松菜、長ねぎ	脂質 17.9g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		食塩 2.6g
15 木	主食・ 主菜・副菜 <b>こぎつねうどん</b>	ゆでめん、砂糖、 油揚げ	鶏もも肉、 干し椎茸	にんじん、小松菜、長ねぎ、 干し椎茸	エネルギー 721kcal たんぱく質 33.2g
	副菜 <b>大豆の磯煮</b>	サラダ油、砂糖	大豆、県産ひじき、 高野豆腐	にんじん、さやいんげん	脂質 15.1g
	飲み物など <b>牛乳、甘夏缶</b>		牛乳	甘夏みかん缶	食塩 2.2g
	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			
16 金	主菜・副菜 <b>八宝菜</b>	サラダ油、片栗粉、 ごま油	豚肩肉	にんじん、白菜、玉ねぎ、 もやし、たけのこ、干し椎茸、 しょうが	エネルギー 641kcal たんぱく質 29.9g 脂質 19.3g 食塩 2.2g
	副菜 <b>わかめスープ</b>	ごま、ごま油	わかめ、鶏ささみ	にんじん、大根、長ねぎ	
	飲み物など <b>牛乳</b>		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】	
19 月	主食・ 主菜・副菜 <b>中華混ぜご飯</b>	米、サラダ油、 砂糖	焼豚	にんじん、長ねぎ、たけのこ、 干し椎茸	エネルギー 664kcal たんぱく質 22.7g
	副菜 <b>中華コーンスープ</b>	ごま油、片栗粉	豆腐	とうもろこし、チンゲン菜、 玉ねぎ、にんじん	脂質 18.1g
	飲み物など <b>牛乳、レモンムース</b>	ムース	牛乳		食塩 2.7g
20 火	主食 <b>黒パン</b>	黒パン			エネルギー 687kcal
	主菜 <b>魚のパン粉焼き</b>	パン粉、サラダ油、 オリーブ油	鮭	パセリ、にんにく	たんぱく質 35.6g
	副菜 <b>粉ふきいも</b>	じゃがいも			脂質 23.1g
	副菜 <b>キャロットスープ</b>	サラダ油		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、グリンピース	食塩 2.8g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		
21 水	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			エネルギー 731kcal
	主菜・副菜 <b>大豆入りキーマカレー</b>	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 30.8g
	副菜 <b>きのこスープ</b>	サラダ油	ウインナー	玉ねぎ、にんじん、えのき、 しめじ、こまつな	脂質 23.6g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		食塩 2.2g
22 木	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			エネルギー 694kcal
	主菜・副菜 <b>高野豆腐の卵とじ</b>	サラダ油、白滝、 砂糖、片栗粉	高野豆腐、鶏卵、 鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 にら、きくらげ	たんぱく質 34.9g
	副菜 <b>小松菜のみそ汁</b>		油揚げ、わかめ	キャベツ、小松菜、大根、 にんじん	脂質 19.7g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳	黄桃缶	食塩 2.2g
23 金	主食・ 主菜・副菜 <b>野菜たっぷりタンメン</b>	ホットラーメン、 サラダ油、ごま油	豚肩肉、	キャベツ、もやし、にんじん、 にら、きくらげ	エネルギー 724kcal
	副菜 <b>津久井みそポテト</b>	じゃがいも、砂糖、 サラダ油			たんぱく質 28.2g
	飲み物など <b>牛乳、黄桃缶</b>		牛乳	黄桃缶	脂質 19.8g
	主食 <b>ロールパン</b>	ロールパン			食塩 2.4g
26 月	主菜・副菜 <b>チリコンカン</b>	サラダ油、 小麦粉	豚肩ひき肉、 大豆	玉ねぎ、にんじん、トマト、 にんにく	エネルギー 718kcal
	副菜 <b>マカロニスープ</b>	マカロニ、 サラダ油		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 小松菜、とうもろこし	たんぱく質 33.3g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		脂質 28.1g
	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			食塩 2.7g
27 火	主菜 <b>魚の南部焼き</b>	砂糖、ごま、サラダ油	赤魚		エネルギー 679kcal
	副菜 <b>野菜の磯辺和え</b>	県産のり			たんぱく質 35.8g
	副菜 <b>豚汁</b>	じやがいも、 こんにゃく	豚肩肉、油揚げ	キャベツ、もやし	脂質 16.2g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳	大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.3g
28 水	主食・ 主菜・副菜 <b>ビビンバ</b>	米、麦、サラダ油、 砂糖、ごま、ごま油	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 728kcal
	副菜 <b>トックスープ</b>	トック、ごま油	わかめ	にんじん、キャベツ、長ねぎ	たんぱく質 27.7g
	飲み物など <b>牛乳、ゼリー</b>	ゼリー	牛乳		脂質 19.1g
	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			食塩 2.1g
29 木	主食・ 主菜・副菜 <b>大豆と鶏肉のピリ辛煮</b>	じやがいも、 砂糖、サラダ油	鶏もも肉、大豆、	大根、玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん、ににく	エネルギー 676kcal
	副菜 <b>沢煮椀</b>	こんにゃく	豚肩肉	ごぼう、にんじん、長ねぎ、 たけのこ	たんぱく質 32.4g
	飲み物など <b>牛乳</b>		牛乳		脂質 18.0g
	主食・ 主菜・副菜 <b>カレーうどん</b>	ゆでめん、砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肩肉、	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、しめじ	食塩 2.1g
30 金	副菜 <b>キャベツのごま炒め</b>	サラダ油、ごま			
	飲み物など <b>牛乳、レモンヨーグルト</b>		牛乳、ヨーグルト	小松菜、キャベツ、にんじん	エネルギー 781kcal

栄養価の平均（常食） エネルギー：704 kcal たんぱく質：31.2g 脂質：20.2 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。