



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	五目うどん	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	切干大根の煮物	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	牛乳、お茶まんじゅう (配慮食はしっとりまんじゅう)		牛乳、まんじゅう		
2	金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 749kcal
		主菜	ぶりの照り焼き	砂糖、サラダ油、 片栗粉	ぶり		たんぱく質 34.0g
		副菜	野菜のおかか煮	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	五目汁	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	牛乳、こどもの日ゼリー	ゼリー	牛乳、		
7	水	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、 マッシュルーム	エネルギー 740kcal たんぱく質 28.5g
		副菜	レタススープ		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	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
8	木	主食・ 主菜・副菜	ご飯	米、麦			エネルギー 718kcal
		主菜・副菜	じゃがいものそぼろ煮	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、グリーンピース	たんぱく質 28.6g 脂質 21.9g 食塩 2.2g
		副菜	厚揚げのみそ汁		厚揚げ	小松菜、キャベツ、ごぼう、 しめじ	
		飲み物など	牛乳		牛乳		
9	金	主食	グリーンピースご飯	米		グリーンピース	エネルギー 671kcal
		主菜	鶏肉の香味焼き	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	にんじんのきんぴら	ごま油		にんじん	脂質 16.6g
		副菜	八杯汁	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
12	月	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			エネルギー 684kcal
		主菜・副菜	クリームシチュー	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	アスパラガスのサラダ	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	
13	火	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 726kcal
		主菜・副菜	豚肉のきんぴら風炒め	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	春キャベツのみそ汁		油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、もやし	
14	水	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	たけのご飯	米、麦	油揚げ	たけのこ、にんじん	エネルギー 642kcal
		主菜	魚の塩こうじ焼き	サラダ油	鯖		たんぱく質 32.1g
		副菜	豆腐のすまし汁		豆腐	しめじ、小松菜、長ねぎ	脂質 17.9g
15	木	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.6g
		主食・ 主菜・副菜	こぎつねうどん	ゆでめん、砂糖	鶏もも肉、 油揚げ	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	大豆の磯煮	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	牛乳、甘夏缶		牛乳	甘夏みかん缶	食塩 2.2g
16	金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 641kcal
		主菜・副菜	八宝菜	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	たんぱく質 29.9g 脂質 19.3g 食塩 2.2g
		副菜	わかめスープ	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	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】	
19	月	主食・ 主菜・副菜	中華混ぜご飯	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	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、 玉ねぎ、にんじん	脂質 18.1g 食塩 2.7g
		飲み物など	牛乳、レモンムース	ムース	牛乳		
20	火	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 687kcal
		主菜	魚のパン粉焼き	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	粉ふきいも	じゃがいも			脂質 23.1g
		副菜	キャロットスープ	サラダ油		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、グリーンピース	食塩 2.8g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
21	水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 731kcal
		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 30.8g 脂質 23.6g
		副菜	きのこスープ	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	食塩 2.2g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
22	木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 694kcal
		主菜・副菜	高野豆腐の卵とじ	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、	たんぱく質 34.9g 脂質 19.7g
		副菜	小松菜のみそ汁		油揚げ、わかめ	キャベツ、小松菜、大根、 にんじん	食塩 2.2g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
23	金	主食・ 主菜・副菜	野菜たっぷりタンメン	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 たんぱく質 28.2g
		副菜	津久井みそポテト	じゃがいも、砂糖、 サラダ油			脂質 19.8g
		飲み物など	牛乳、黄桃缶		牛乳	黄桃缶	食塩 2.4g
26	月	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、トマト、 にんにく	たんぱく質 33.3g 脂質 28.1g
		副菜	マカロニスープ	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	食塩 2.7g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
27	火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 679kcal
		主菜	魚の南部焼き	砂糖、ごま、サラダ油	赤魚		たんぱく質 35.8g
		副菜	野菜の磯辺和え		県産のり	キャベツ、もやし	脂質 16.2g
		副菜	豚汁	じゃがいも、 こんにゃく	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.3g
28	水	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食・ 主菜・副菜	ビビンバ	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 たんぱく質 27.7g
		副菜	トックスープ	トック、ごま油	わかめ	にんじん、キャベツ、長ねぎ	脂質 19.1g
		飲み物など	牛乳、ゼリー	ゼリー	牛乳		食塩 2.1g
29	木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 676kcal
		主菜・副菜	大豆と鶏肉のピリ辛煮	じゃがいも、 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、にんにく	たんぱく質 32.4g 脂質 18.0g
		副菜	沢煮椀	こんにゃく	豚肩肉	ごぼう、にんじん、長ねぎ、 たけのこ	食塩 2.1g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
30	金	主食・ 主菜・副菜	カレーうどん	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	エネルギー 781kcal たんぱく質 32.0g
		副菜	キャベツのごま炒め	サラダ油、ごま		小松菜、キャベツ、にんじん	脂質 19.1g
		飲み物など	牛乳、レモンヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		食塩 2.6g

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