

令和7年11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】	
4 火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 700kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.8g 食塩 2.6g
	主菜・副菜 カレーマーボー	砂糖、サラダ油、片栗粉	豆腐、大豆、豚肩ひき肉	玉ねぎ、生姜、にんじん、干し椎茸、グリンピース	
	副菜 中華コーンスープ	片栗粉、ごま油	鶏もも肉	とうもろこし、玉ねぎ、白菜、にんじん	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
5 水	主食 県産おさつトースト	食パン、砂糖、県産さつまいも、クリーム、バター、ごま	牛乳		エネルギー 738kcal たんぱく質 30.8g 脂質 29.0g 食塩 2.8g
	主菜・副菜 豚肉と根菜のトマト煮	砂糖、小麦粉、オリーブ油	豚肩ロース肉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ、トマト、さやいんげん	
	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	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
6 木	主食・ 主菜・ 副菜 肉みそスパゲティ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肩ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、セロリ、生姜、にんにく、干し椎茸、グリンピース	エネルギー 786kcal たんぱく質 34.3g 脂質 26.9g 食塩 2.3g
	副菜 へるしーさらだ	じゃがいも		ブロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし	
	飲み物など 牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
	主食 ご飯	米、麦			
7 金	主菜・副菜 めかじきとじゃがいもの甘辛煮	じゃがいも、片栗粉、米粉、サラダ油、砂糖	めかじき	枝豆	エネルギー 730kcal たんぱく質 27.2g 脂質 23.3g 食塩 1.9g
	副菜 大根のすまし汁		豆腐	大根、小松菜、にんじん、えのき	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
10 月	主食・ 主菜・ 副菜 みそラーメン	ホットラーメン、サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、生姜、にんにく、白菜、干し椎茸、にら	エネルギー 714kcal たんぱく質 32.3g 脂質 17.8g 食塩 2.6g
	副菜 じゃがいものごま煮	じゃがいも、ごま、砂糖			
	飲み物など 牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	
11 火	主食・ 主菜・ 副菜 ツナそぼろ丼	米、麦、砂糖	ツナ油漬け、高野豆腐	にんじん、生姜、グリンピース	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.7g 食塩 2.5g
	副菜 わかめのみそ汁		わかめ、油揚げ	白菜、大根、長ねぎ	
	飲み物など 牛乳、麩のラスク	麩、黒糖、サラダ油	牛乳、きな粉		
12 水	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 709kcal たんぱく質 35.1g 脂質 30.6g 食塩 2.7g
	主菜 鶏肉のドレッシング焼き	砂糖、サラダ油	鶏もも肉		
	副菜 かぼちゃのバター煮	砂糖、バター		かぼちゃ	
	副菜 きのこスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、小松菜	
13 木	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 703kcal たんぱく質 36.8g 脂質 17.2g 食塩 1.9g
	主菜 魚の和風ムニエル	米粉、サラダ油	鮭	生姜	
	副菜 ゆかり和え			キャベツ、もやし、赤しそ	
14 金	副菜 いなか汁	里芋、ごま油	鶏もも肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、長ねぎ、まいたけ	エネルギー 703kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.0g 食塩 2.9g
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 さつまいもご飯	米、さつまいも			
14 金	主菜 生揚げと野菜のみそ煮	こんにゃく、砂糖、サラダ油	豚肩肉、厚揚げ	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	エネルギー 703kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.0g 食塩 2.9g
	副菜 はんぺんのすまし汁		はんぺん	大根、にんじん、長ねぎ、小松菜	
	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】	
17 月	主食・ 副菜 カレーうどん	ゆでめん、砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、にんにく、生姜	エネルギー 734kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.5g 食塩 2.5g
	副菜 キャベツのごま炒め	サラダ油、ごま		キャベツ、小松菜、にんじん	
18 火	主食 ご飯	牛乳		牛乳	エネルギー 725kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.3g 食塩 1.7g
	主菜 魚のもみじ焼き	小麦粉	めかじき、おから	にんじん	
19 水	副菜 じゃがバタコーン	じゃがいも、バター	牛乳	とうもろこし	エネルギー 703kcal たんぱく質 32.1g 脂質 21.8g 食塩 1.9g
	副菜 ほうれん草のスープ	ウインナー		ほうれん草、大根、キャベツ、玉ねぎ	
20 木	主食 ご飯	牛乳		牛乳	エネルギー 736kcal たんぱく質 32.2g 脂質 26.2g 食塩 2.5g
	主菜・副菜 鶏肉と野菜の卵とじ	サラダ油、片栗粉	鶏もも肉、鶏卵、高野豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、干し椎茸	
21 金	副菜 利休汁	じゃがいも、ごま、こんにゃく		にんじん、長ねぎ、大根、しめじ	エネルギー 727kcal たんぱく質 29.8g 脂質 24.0g 食塩 2.4g
	副菜 味付けのり、牛乳	のり	牛乳		
22 土	主食 黒パン	黒パン			エネルギー 759kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.9g 食塩 2.7g
	副菜 さつまいもときのこのシチュー	さつまいも、サラダ油、バター、小麦粉、クリーム	鶏もも肉、牛乳、白花豆	玉ねぎ、にんじん、しめじ	
23 日	副菜 れんこんサラダ				エネルギー 709kcal たんぱく質 29.6g 脂質 24.0g 食塩 2.3g
	副菜 牛乳		牛乳		
24 月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 727kcal たんぱく質 29.8g 脂質 24.0g 食塩 2.4g
	主菜・副菜 回鍋肉	サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肩ロース肉、厚揚げ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、干し椎茸、にんにく	
25 火	副菜 ピーフンスープ	ピーフン、ごま油	鶏ささみ	もやし、小松菜、にんじん	エネルギー 759kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.9g 食塩 2.7g
	副菜 牛乳	牛乳			
26 水	主食 ハヤシライス	米、麦、サラダ油、じゃがいも	牛もも肉、白花豆、豚肩ロース肉	玉ねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム	エネルギー 737kcal たんぱく質 32.4g 脂質 22.2g 食塩 2.3g
	副菜 白菜スープ	ウインナー		白菜、大根、にんじん、ほうれん草	
27 木	副菜 牛乳、ソフトクリームヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		エネルギー 714kcal たんぱく質 35.8g 脂質 20.6g 食塩 2.1g
	主食 ご飯	米、麦			
28 金	主菜 肉豆腐	白滷、砂糖、サラダ油	豚肩ロース肉、豆腐	にんじん、白菜、長ねぎ、椎茸、ほうれん草	エネルギー 739kcal たんぱく質 36.7g 脂質 27.4g 食塩 2.7g
	副菜 じやがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ、わかめ	にんじん、大根	
29 土	副菜 牛乳	牛乳			エネルギー 709kcal たんぱく質 34.5g 脂質 22.8g 食塩 2.2g
	主食 魚の南部焼き	砂糖、ごま	めかじき		
30 日	副菜 きんぴらごぼう	こんにゃく、砂糖、ごま油	豚肩肉	ごぼう、にんじん	エネルギー 714kcal たんぱく質 35.8g 脂質 20.6g 食塩 2.1g
	副菜 八杯汁	じやがいも、片栗粉	豆腐、油揚げ	大根、にんじん、小松菜、干し椎茸	
31 月	副菜 牛乳	牛乳			エネルギー 709kcal たんぱく質 36.7g 脂質 27.4g 食塩 2.7g
	主食 高B3-1 リクエストメニュー	ソフトフランスパン、パン粉、サラダ油	豚ひき肉、チーズ、牛ひき肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	

栄養価の平均(常食)エネルギー:730 kcal たんぱく質:32.1 g 脂質:23.2 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。

