



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
		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、グリーンピース	たんぱく質 30.0g 脂質 18.8g
		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	食塩 2.6g
		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			エネルギー 738kcal
		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	たんぱく質 30.8g 脂質 29.0g 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、 グリーンピース、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、 グリーンピース	エネルギー 786kcal
		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	たんぱく質 34.3g 脂質 26.9g 食塩 2.3g
		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			エネルギー 730kcal
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	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		
		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
10	月	副菜	じゃがいものごま煮	じゃがいも、ごま、 砂糖			たんぱく質 32.3g 脂質 17.8g 食塩 2.6g
		飲み物など	牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	
		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、グリーンピース	エネルギー 774kcal
		副菜	わかめのみそ汁		わかめ、油揚げ	白菜、大根、長ねぎ	たんぱく質 35.3g 脂質 23.7g
11	火	飲み物など	牛乳、麩のラスク	麩、黒糖、サラダ油	牛乳、きな粉		食塩 2.5g
		主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 709kcal
		主菜	鶏肉のドレッシング焼き	砂糖、サラダ油	鶏もも肉		たんぱく質 35.1g
		副菜	かぼちゃのバター煮	砂糖、バター		かぼちゃ	脂質 30.6g
12	水	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	食塩 2.7g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 703kcal
		主菜	魚の和風ムニエル	米粉、サラダ油	鮭	生姜	たんぱく質 36.8g
13	木	副菜	ゆかり和え			キャベツ、もやし、赤しそ	脂質 17.2g
		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	食塩 1.9g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	さつまいもご飯	米、さつまいも			エネルギー 703kcal
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	たんぱく質 30.4g 脂質 20.0g
		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	食塩 2.9g
		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・ 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	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
		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	たんぱく質 28.1g
		飲み物など	牛乳、みかん缶		牛乳	みかん缶	脂質 18.5g
							食塩 2.5g
18	火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 725kcal
		主菜	魚のもみじ焼き	小麦粉	めかじき、おから	にんじん	たんぱく質 30.8g
		副菜	じゃがバターコン	じゃがいも、バター	牛乳	とうもろこし	脂質 25.3g
		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	食塩 1.7g
19	水	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 703kcal
		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	たんぱく質 32.1g
		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	脂質 21.8g 食塩 1.9g
20	木	飲み物など	味付けのり、牛乳		のり、牛乳		
		主食	黒パン	黒パン			エネルギー 736kcal
		主菜・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	たんぱく質 32.2g
		副菜	れんこんサラダ			れんこん、キャベツ、枝豆、 にんじん	脂質 26.2g 食塩 2.5g
21	金	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 727kcal
		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	たんぱく質 29.8g 脂質 24.0g 食塩 2.4g
		副菜	ビーフンスープ	ビーフン、ごま油	鶏ささみ	もやし、小松菜、にんじん	
22	土	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食・ 主菜・副菜	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 759kcal
		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	たんぱく質 27.7g
		飲み物など	牛乳、ソフトクリームヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		脂質 23.9g 食塩 2.7g
26	水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 737kcal
		主菜・副菜	肉豆腐	白滝、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	たんぱく質 32.4g
		副菜	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ、わかめ	にんじん、大根	脂質 22.2g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.3g
27	木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 714kcal
		主菜	魚の南部焼き	砂糖、ごま	めかじき		たんぱく質 35.8g
		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	脂質 20.6g
		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 2.1g
28	金	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	高B3-1 リクエスト メニュー	ソフトフランスパン			エネルギー 739kcal
		主菜		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	たんぱく質 36.7g
		副菜		マカロニ、 サラダ油 デザート		ブロッコリー	脂質 27.4g 食塩 2.7g
		飲み物など			牛乳	にんじん、大根、キャベツ、 とうもろこし	

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。

