

令和7年12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月	主食・主菜・副菜 <b>みそけんちんうどん</b>	ゆでめん、砂糖	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、ごぼう、しめじ	エネルギー 770kcal
	副菜 <b>野菜の生姜炒め</b>	サラダ油、砂糖	白菜、にんじん、しょうが	たんぱく質 31.1g	たんぱく質 31.1g
	副菜 <b>大学芋</b>	さつまいも、砂糖、はちみつ、ごま、サラダ油		脂質 17.9g	脂質 17.1g
2火	飲み物など <b>牛乳</b>	牛乳	牛乳	食塩 2.8g	食塩 2.5g
	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			
	主菜・副菜 <b>大豆と鶏肉のピリ辛煮</b>	サラダ油、砂糖、じやがいも	大豆、鶏もも肉	大根、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、にんにく	エネルギー 706kcal
3水	副菜 <b>白菜のみそ汁</b>	油揚げ、わかめ	白菜、長ねぎ、えのき	脂質 17.3g	脂質 22.7g
	飲み物など <b>牛乳</b>	牛乳		食塩 2.4g	食塩 2.2g
	主食 <b>揚げパン</b>	コッペパン、砂糖、サラダ油			
4木	主菜・副菜 <b>マカロニのクリーム煮</b>	マカロニ、バター、サラダ油、米粉	鶏もも肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、にんじん、プロッコリー、マッシュルーム	エネルギー 778kcal
	副菜 <b>大根のスープ</b>		ハム	大根、にんじん、白菜、とうもろこし	たんぱく質 32.4g
	飲み物など <b>飲むヨーグルト</b>	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト		脂質 27.3g
5金	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			食塩 2.9g
	主菜 <b>煮魚</b>	砂糖	赤魚	しょうが	
	副菜 <b>野菜のごま和え</b>	砂糖、ごま	白菜、もやし	白菜、もやし	エネルギー 707kcal
6水	副菜 <b>豚汁</b>	じやがいも、こんにゃく	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、長ねぎ	たんぱく質 35.0g
	飲み物など <b>牛乳</b>	牛乳			脂質 14.4g
	主食・主菜・副菜 <b>冬野菜のカレーライス</b>	米、麦、サラダ油、じやがいも	豚肩ロース肉、白花豆	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かぶ、プロッコリー、カリフラワー	食塩 2.6g
7木	副菜 <b>野菜スープ</b>		鶏ささみ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし	エネルギー 751kcal
	飲み物など <b>牛乳、果物(みかん)</b>		牛乳	みかん	たんぱく質 27.1g
	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			脂質 21.4g
8月	主菜・副菜 <b>豚肉と大根のみそ煮</b>	サラダ油、砂糖、片栗粉、こんにゃく	豚肩ロース肉、生揚げ	大根、にんじん、さやいんげん	食塩 2.5g
	副菜 <b>きのこ汁</b>	麸	わかめ	しいたけ、えのき、しめじ、にんじん	エネルギー 707kcal
	飲み物など <b>牛乳</b>	牛乳	牛乳		たんぱく質 30.8g
9火	主食 <b>ロールパン</b>	ロールパン			脂質 24.0g
	主菜・副菜 <b>ブイヤベース</b>	オリーブ油、じやがいも	メルルーサ、えび、いか、あさり	玉ねぎ、にんにく、トマト、バセリ	エネルギー 683kcal
	副菜 <b>ガルビュールスープ</b>	サラダ油	白いんげん豆、ベーコン	大根、にんじん、キャベツ、セロリ	たんぱく質 36.0g
10水	飲み物など <b>ラフランズジャム、牛乳</b>	牛乳	ジャム		脂質 22.7g
	主食・主菜・副菜 <b>きのこスパゲティ</b>	スパゲティ、サラダ油	鶏もも肉	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、にんにく、マッシュルーム、えのき、小ねぎ	食塩 3.2g
	副菜 <b>キャロットスープ</b>	サラダ油	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、プロッコリー、とうもろこし	エネルギー 686kcal
11木	飲み物など <b>牛乳、いちごヨーグルト</b>	牛乳、ヨーグルト			たんぱく質 36.8g
	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			脂質 20.0g
	主菜・副菜 <b>魚の野菜あんかけ</b>	米粉、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	めかじき	もやし、にんじん、枝豆、干し椎茸	食塩 2.7g
12金	副菜 <b>スキー汁</b>	こんにゃく、さつまいも	豚肩肉、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ	エネルギー 719kcal
	飲み物など <b>牛乳</b>	牛乳	牛乳		たんぱく質 34.7g
	主食 <b>高B3-2リクエストメニュー</b>	米、麦 片栗粉、小麦粉、サラダ油 砂糖、サラダ油 デザート	鶏もも肉 ツナ、ミックスピーンズ わかめ、豆腐	にんにく、しょうが 白菜、大根、長ねぎ、しめじ 牛乳	脂質 20.5g 食塩 2.1g
	主菜 <b>高B3-2リクエストメニュー</b>	牛乳			エネルギー 810kcal
	副菜 <b>高B3-2リクエストメニュー</b>				たんぱく質 36.5g
	副菜 <b>高B3-2リクエストメニュー</b>				脂質 30.9g
	飲み物など <b>高B3-2リクエストメニュー</b>				食塩 2.5g

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】	
15月	主食・主菜・副菜 <b>きのこあんかけうどん</b>	ゆでめん、片栗粉	鶏もも肉、油揚げ	しめじ、まいのき、えのき、長ねぎ、なめこ、ほうれん草、しょうが	エネルギー 715kcal
	副菜 <b>野菜のごま酢煮</b>	砂糖、ごま		白菜、もやし、にんじん	たんぱく質 32.1g
	副菜 <b>青のりボテト</b>	じゃがいも、サラダ油	青のり		脂質 17.1g
16火	飲み物など <b>牛乳</b>	牛乳	牛乳		食塩 2.5g
	主食 <b>ご飯</b>	米、麦			
	副菜 <b>生揚げの中華炒め</b>	サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肩ロース肉、生揚げ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、干し椎茸、にんにく、しょうが	エネルギー 707kcal
17水	副菜 <b>ワンタンスープ</b>	ワンタン、ごま油		チンゲン菜、もやし、にんじん	たんぱく質 27.8g
	主食 <b>ご飯</b>	牛乳	牛乳		脂質 22.7g
	副菜 <b>魚のみそマヨネーズ焼き</b>	米、麦			食塩 2.2g
18木	副菜 <b>野菜の和風炒め</b>	赤魚			
	副菜 <b>けんちん汁</b>	サラダ油、砂糖、じやがいも、ごま油	豆腐	白菜、もやし、にんじん	エネルギー 706kcal
	飲み物など <b>牛乳</b>	牛乳	牛乳	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ	たんぱく質 31.7g
19金	主食 <b>大根のピリ辛丼</b>	米、麦、砂糖、サラダ油、片栗粉	豚ひき肉、大豆	大根、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが	エネルギー 702kcal
	副菜 <b>かぼちゃのみそ汁</b>	さつま揚げ、わかめ		かぼちゃ、にんじん、白菜、じめじ	たんぱく質 27.1g
	副菜 <b>牛乳、ゆずゼリー</b>	ゼリー	牛乳		脂質 16.5g
20土	主食 <b>ソフトフランスパン</b>	ソフトフランスパン			食塩 2.8g
	副菜 <b>ボルシチ</b>	じゃがいも、砂糖、豚肩ロース肉			エネルギー 728kcal
	副菜 <b>県産大根のサラダ</b>	サラダ油、クリーム	ツナ	大根、プロッコリー、とうもろこし	たんぱく質 30.7g
21日	飲み物など <b>牛乳、デザート</b>	牛乳、デザート	牛乳		脂質 31.6g
	主食 <b>牛乳</b>				食塩 2.8g
	主食 <b>牛乳</b>				

