



〔令和8年10月給食予定献立表〕



神奈川県立鎌倉支援学校

日	献立名	牛乳 ちゅうにゅう	赤の仲間 あか なかま にく 血や肉になる	黄の仲間 き なかま ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 日木曜日	スパゲティボンゴレ	○	あさり、鶏肉	スパゲティ【ひやむぎ】、油	玉ねぎ、にんにく、ぶなしめじ、こまつな	白ワイン、コンソメ、食塩、ローレル	662 kcal
	コーンスープ		白花豆、★牛乳	油	とうもろこし、玉ねぎ、パセリ	コンソメ、食塩、こしょう	30.4 g
							21.1 g
							2.6 g
2 日金曜日	ごはん	○		米、麦【配慮は不使用】			696 kcal
	なまあげの そぼろに		厚揚げ【豆腐】、豚肉、大豆	こんにやく、油、上白糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、食塩、しょうゆ、本みりん	30.3 g
	つみれじる		つみれ(該当アレルギーなし)		だいこん、にんじん、はくさい、長ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、かつおだし	21.9 g
							2.4 g
5 日月曜日	ごはん	○		米、麦【配慮は不使用】			692 kcal
	とりにくと とうがんの にもの		鶏肉、がんもどき(該当アレルギーなし)【豆腐】	片栗粉	とうがん、にんじん、ぶなしめじ、枝豆、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、かつおだし	32.4 g
	さといもの みそしる		油揚げ、わかめ、みそ	さといも	にんじん、だいこん	かつおだし	19.4 g
							2.3 g
6 日火曜日	ぶどうパン			★ぶどうパン【ロールパン】			715 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、★牛乳、★クリーム	油、じゃがいも、★バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう	31.8 g
	やさいと だいの ソ テー		大豆、ベーコン	油	キャベツ、こまつな、にんじん	コンソメ、食塩、こしょう	23.0 g
	ジョア ストロベリー		★飲むヨーグルト				2.5 g
7 日水曜日	ごはん	○		米、麦【配慮は不使用】			725 kcal
	ぶりの てりやき		★ぶり	油、上白糖、片栗粉		酒、しょうゆ、本みりん	35.4 g
	にびたし		油揚げ	上白糖	こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、かつおだし	23.5 g
	さわにわん		豚肉	こんにやく	ごぼう、にんじん、たけのこ、長ねぎ	しょうゆ、食塩、かつおだし	2.2 g
8 日木曜日	ごはん	○		米、麦【配慮は不使用】			736 kcal
	あつあげの おこのみい ため		厚揚げ【豆腐】、豚肉、あおのり、かつお加工品(かつお節)	油	キャベツ、もやし、にんじん	中濃ソース、ウスターソース、ノンエッグマヨネーズ	31.7 g
	ごんぼじる		油揚げ、おから		ごぼう、にんじん、だいこん、葉ねぎ	酒、しょうゆ、食塩、かつおだし	25.6 g
							1.8 g
9 日金曜日	ナポリタンふうスパゲ ティ	○	鶏肉、★チーズ	スパゲティ【ひやむぎ】、油、★バター	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト缶	白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	717 kcal
	ホットマリネ			オリーブ油、上白糖	キャベツ、とうもろこし、にんじん、枝豆	酢、食塩、こしょう	33.8 g
	スイートポテト					スイートポテト(該当アレルギーなし)	23.1 g
							2.1 g
13 日火曜日	ごはん			米、麦【配慮は不使用】			757 kcal
	がんもどきと だいこん のにもの		がんもどき(該当アレルギーなし)【豆腐】、豚肉	こんにやく、油、上白糖	だいこん、にんじん、たけのこ、さやいんげん	酒、食塩、しょうゆ、本みりん、かつおだし	28.3 g
	さつまいもの みそしる		油揚げ、わかめ、みそ	さつまいも	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ	かつおだし	15.1 g
	のりつくだに		のり佃煮				2.4 g
14 日水曜日	ジョア ブルーベリー		★飲むヨーグルト				
14 日水曜日	ちゅうかどん	○	いか、豚肉	米、麦【配慮は不使用】、油、ごま油、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、はくさい、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん	酒、しょうゆ、オイスターソース、中華だし、食塩、こしょう	696 kcal
	ちんげんさいの スープ		ベーコン	油、ごま油、ごま	チンゲンサイ、にんじん、もやし	中華だし、コンソメ、食塩、こしょう	30.6 g
	あんにんどうふ					★杏仁豆腐	21.6 g
							2.2 g
15 日木曜日	ソフトフランスパン	○		★ソフトフランスパン			654 kcal
	けんさんかぼちゃの グ ラタン		鶏肉、★牛乳、★チーズ	油、★バター、米粉【配慮は不使用】、パン粉【配慮は不使用】	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム	食塩、こしょう	30.5 g
	やさいとウィンナーの スープ		ウィンナー	油	とうもろこし、だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ	コンソメ、食塩、こしょう	23.4 g
							2.9 g
16 日金曜日	こぎつねうどん	○	鶏肉、油揚げ	ゆでめん【ひやむぎ】、上白糖	にんじん、こまつな、長ねぎ、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、かつおだし	666 kcal
	きりぼしだいこんの に もの		(給)冷凍さつま揚げ(該当アレルギーなし)	油、上白糖	切干しだいこん(乾)、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、本みりん、かつおだし	29.1 g
							12.2 g
							2.6 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19日 月曜日	ごはん	○		米、麦〔配慮は不使用〕			798 kcal
	とりにくの からあげ		鶏肉	片栗粉、薄力粉〔配慮は不使用〕、油	にんにく、しょうが	酒、食塩、しょうゆ、こしょう	32.9 g
	たくあんあえ			ごま	たくあん、キャベツ、もやし	食塩	17.7 g
	あおなときのこの みそしる		みそ		えのきたけ、こまつな、玉ねぎ、にんに	かつおだし	3.0 g
	ジョア プレーン		★飲むヨーグルト				
	どらやき		こうＡ３りくえすとめにゆー			★どら焼き(こしあん)〔しつとりまんじゅう黒糖〕(該当アレルギーなし)	
20日 火曜日	ごはん	○		米、麦〔配慮は不使用〕			727 kcal
	こうやどうふの ちゅうかに		豚肉、高野豆腐〔豆腐〕	じゃがいも、油、上白糖	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、チンゲンサイ、しょうが、にんにく	酒、中華だし、しょうゆ、オイスターソース、本みりん、食塩	34.9 g
	キムチスープ		鶏肉、豆腐、みそ	油	だいこん、にんじん、長ねぎ、△白菜キムチ	酒、中華だし	21.3 g
							3.0 g
21日 水曜日	ロールパン	○		★ロールパン			800 kcal
	マカロニいりチリコンカン		豚肉、大豆	マカロニ〔ひやむぎ〕、油、薄力粉〔配慮は不使用〕	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、赤ワイン、食塩、こしょう、チリパウダー	36.0 g
	やさいスープ		ベーコン	油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、こまつな、とうもろこし	コンソメ、食塩、こしょう	30.6 g
	いちごジャム				ジャム(該当アレルギーなし)		3.0 g
22日 木曜日	サンマーマン	○	豚肉	ラーメン〔ひやむぎ〕、油、ごま油、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、干し椎茸	酒、中華だし、トウバンジャン、しょうゆ、食塩、こしょう	671 kcal
	なまあげの からめに		厚揚げ〔豆腐〕	上白糖、ごま油、片栗粉	さやいんげん	酒、しょうゆ、オイスターソース	30.8 g
							19.3 g
							2.8 g
23日 金曜日	くりごはん	○		米、栗		酒、食塩	806 kcal
	さわらの しおこうじやき		★さわら	油		酒、塩こうじ、しょうゆ、本みりん	32.4 g
	にんじんの きんぴら			ごま油	にんじん	酒、食塩、しょうゆ、本みりん	25.4 g
	きのこじる		豆腐		椎茸、えのきたけ、ぶなしめじ、根みつば	しょうゆ、かつおだし	2.9 g
	おつきみクレープ さつまいも		じゅうさんや おつきみこんだて			お月見クレープ(該当アレルギーなし)	
26日 月曜日	カレーうどん	○	豚肉	ゆで麺〔ひやむぎ〕、油、上白糖、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、長ねぎ	カレー粉、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう、かつおだし	751 kcal
	さといもと ひじきの にももの		ひじき、油揚げ、豚肉	さといも、油、上白糖	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	酒、しょうゆ、本みりん、かつおだし	32.9 g
							15.1 g
							2.4 g
27日 火曜日	ごはん	○		米、麦〔配慮は不使用〕			638 kcal
	ぶたにくの しょうがやき		豚肉	油	しょうが、玉ねぎ、青ピーマン	酒、しょうゆ、本みりん	31.5 g
	やさいの そくせきづけ			ごま	だいこん、にんじん	食塩	14.4 g
	なめこの みそしる		豆腐、わかめ、みそ	じゃがいも	なめこ	かつおだし	2.4 g
	ジョア マスカット		★飲むヨーグルト				
28日 水曜日	とりごぼうピラフ	○	鶏肉	米、油、★バター	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし	白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう	698 kcal
	きゃべつの クリームスープ		ベーコン、★牛乳、豆乳、★クリーム	油、米粉	キャベツ、にんじん、かぶ、かぶ葉、こまつな、しめじ	コンソメ、食塩、こしょう	28.0 g
	くだもの(みかん)				みかん		19.5 g
							1.8 g
29日 木曜日	がけのうえのぼによ サンドイッチ	○	豚ボンレスハム、★チーズ	★食パン、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ		660 kcal
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも、油		食塩、こしょう	26.8 g
	さんしょくスープ		ベーコン	片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、とうもろこし	食塩、コンソメ、こしょう	30.7 g
			としよきゅうしょく				3.8 g
30日 金曜日	ごはん	○		米、麦〔配慮は不使用〕			703 kcal
	とりにくの こうみやき		鶏肉	上白糖、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	酒、しょうゆ	36.9 g
	やさしいため			ごま油	キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ、食塩	17.5 g
	とうにゅうみそしる		油揚げ、豆乳、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸	かつおだし	2.0 g

※本校の対象アレルギー食品には記号★を表示しています

※事情により献立内容を変更することがあります

※常食の高等部の栄養価を基準にしています。小学部は2割前後少ない値です

※配慮食は〔 〕の食材を使用します