

[令和8年12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	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1日火曜日	ごはん			米, 麦［配慮は不使用］			703 kcal
	すきやきふうに	○	豚肉, 豆腐	しらたき, 麩, 上白糖	にんじん, はくさい, 長ねぎ, 椎茸, ほうれん草	酒, しょうゆ, 本みりん	31.7 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	15.4 g
							2.3 g
2日水曜日	くろパン			★黒パン			695 kcal
	マカロニの　クリームに	○	鶏肉, ★牛乳, ★ﾁｰｽﾞ	マカロニ［ひやむぎ］, 油 ★バター, 米粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー	白ワイン, 食塩, こしょう	34.1 g
	だいこんの　スープ		ポークハム		だいこん, にんじん, はくさい, とうもろこし	コンソメ, 食塩, こしょう	23.6 g
							3.0 g
3日木曜日	ごはん			米, 麦［配慮は不使用］			718 kcal
	あかうおの　しょうがに	○	△赤魚	上白糖	しょうが	酒, しょうゆ, 本みりん	35.8 g
	やさいの　ごまあえ			上白糖, ごま	はくさい, もやし	しょうゆ	14.3 g
	とんじる		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	酒, かつおだし	2.6 g
4日金曜日	ふゆやさいの　カレーライス		豚肉, 白花豆	米, 麦［配慮は不使用］, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, かぶ, ブロッコリー, カリフラワー	赤ワイン, カレールウ, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, カレー粉, ローレル, こしょう	707 kcal
	やさいスープ		鶏ささみ		はくさい, 玉ねぎ, ほうれん草, とうもろこし	コンソメ, 食塩, こしょう	25.3 g
	ジョア　ストロベリー		★飲むヨーグルト				13.6 g
	くだもの（みかん）				みかん		2.6 g
7日月曜日	ごはん			米, 麦［配慮は不使用］			707 kcal
	ぶたにくと　だいこんのみそに	○	豚肉, 厚揚げ［豆腐］, みそ	油, こんにゃく, 上白糖, 片栗粉	だいこん, にんじん, さやいんげん	酒, しょうゆ, かつおだし	30.7 g
	きのこじる		わかめ	麩	椎茸, えのきたけ, ぶなしめじ, にんじん	しょうゆ, 食塩, かつおだし	24.3 g
							2.2 g
8日火曜日	きのこスパゲティ		鶏肉	スパゲティ［ひやむぎ］, 油	にんにく, 玉ねぎ, 椎茸, しめじ, マッシュルーム, えのき, 葉ねぎ	白ワイン, コンソメ, しょうゆ, 食塩, こしょう	702 kcal
	キャロットスープ	○	ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー, とうもろこし	コンソメ, 食塩, こしょう	36.7 g
	ヨーグルト		★ヨーグルト				21.4 g
							2.8 g
9日水曜日	ごはん			米, 麦［配慮は不使用］			876 kcal
	トンカツ		豚肉	薄力粉, パン粉, 油		こしょう, 中濃ソース	33.0 g
	ワカメと　コーンのサラダ		わかめ	上白糖, 油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	酢, 食塩, こしょう	32.5 g
	とうにゅうみそしる		豆乳, みそ		だいこん, にんじん, ごぼう, 椎茸	かつおだし	1.9 g
	むぎちゃ					ミニ麦茶	
	いちごふうみデザート		こうB3-2リクエストメニュー			いちごゼリー［該当ｱﾚﾙｹﾞﾝなし］	
10日木曜日	ごはん			米, 麦［配慮は不使用］			673 kcal
	さわらのやさいあんかけ		△さわら	米粉, 片栗粉, 油, 上白糖, ごま油	もやし, にんじん, 枝豆, 椎茸	酒, 食塩, こしょう, しょうゆ, かつおだし	32.9 g
	スキーじる		豚肉, 豆腐, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	酒, かつおだし	15.0 g
	ジョア　マスカット		★飲むヨーグルト				2.2 g
11日金曜日	ごはん			米, 麦［配慮は不使用］			706 kcal
	だいずと　とりにくのぴりからに	○	鶏肉, 大豆	じゃがいも, 油, 上白糖	だいこん, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, にんにく	酒, しょうゆ, トウバンジャン, 本みりん	33.5 g
	はくさいの　みそしる		油揚げ, わかめ, みそ		はくさい, 長ねぎ, えのきたけ	かつおだし	17.3 g
							2.3 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
14日月曜日	きのこあんかけうどん	○	鶏肉,油揚げ	ゆでめん［ひやむぎ］,片栗粉	ぶなしめじ,まいたけ,えのきたけ,長ねぎ,なめこ,ほうれん草,しょうが	酒,しょうゆ,本みりん,かつおだし	708 kcal
	やさいの　ごまずに			上白糖,ごま	はくさい,もやし,にんじん	しょうゆ,酢	30.8 g
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも,油		食塩,こしょう	17.0 g
							2.5 g
15日火曜日	ごはん	○		米,麦［配慮は不使用］			705 kcal
	なまあげの ちゅうかいため		厚揚げ［豆腐］,豚肉,みそ	油,上白糖,片栗粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,はくさい,椎茸	酒,しょうゆ,トウバンジャン	27.8 g
	ワンタンスープ			ワンタン（該当ｱﾚﾙｹﾞﾝなし）,ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん	中華だし,しょうゆ,食塩,こしょう	23.0 g
							2.2 g
16日水曜日	ごはん	○		米,麦［配慮は不使用］			693 kcal
	メルルーサの みそマヨネーズやき		△メルルーサ,みそ			酒,食塩,こしょう,ノンエッグマヨネーズ	31.7 g
	やさいの　わふういため		油揚げ,かつお加工品(削り節)	油,上白糖	はくさい,もやし,にんじん	酒,しょうゆ	20.8 g
	けんちんじる		豆腐	じゃがいも,ごま油	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	しょうゆ,食塩,かつおだし	2.1 g
17日木曜日	ソフトフランスパン	○		★ソフトフランスパン			650 kcal
	ポルシチ		牛肉,豚肉,★クリーム	油,じゃがいも,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,ビーツ,トマト缶	赤ワイン,トマトケチャップ,コンソメ,食塩,こしょう,ローレル	30.2 g
	けんさんだいこんの サラダ		ツナ油漬け	上白糖,油	だいこん,だいこん,ブロッコリー,とうもろこし	酢,食塩,こしょう	26.4 g
							2.6 g
18日金曜日	おにくと　だいこんの ぴりからどん	○	豚肉,大豆	米,麦［配慮は不使用］,油,上白糖,片栗粉	だいこん,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,にんにく,しょうが	酒,トウバンジャン,しょうゆ,オイスターソース,本みりん	713 kcal
	かぼちゃの　みそしる		冷凍さつま揚げ（該当ｱﾚﾙｹﾞﾝなし）,わかめ,みそ		かぼちゃ,にんじん,はくさい,ぶなしめじ	かつおだし	28.5 g
	ゆずゼリー					はちみつゆずゼリー（該当ｱﾚﾙｹﾞﾝなし）	17.1 g
							2.8 g
21日月曜日	みそけんちんうどん	○	豚肉,油揚げ,みそ	ゆでめん［ひやむぎ］,上白糖	だいこん,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ	酒,しょうゆ,かつおだし	776 kcal
	やさいの しょうがいため			油,上白糖,片栗粉	はくさい,にんじん,しょうが	しょうゆ	31.3 g
	だいがくいも			さつまいも,油,上白糖,はちみつ,ごま		しょうゆ	18.5 g
							2.8 g
22日火曜日	ごはん	○		米,麦［配慮は不使用］			710 kcal
	やきにく		豚肉,みそ	サラダ油,上白糖,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,にんにく	しょうゆ,食塩,コチュジャン	37.5 g
	けんさんわかめの みそしる		わかめ,豆腐,みそ		はくさい,だいこん,長ねぎ,ぶなしめじ	かつおだし	18.4 g
	いちごふうみケーキ		おたのしみメニュー			★◎サンタさんのいちごケーキ［クリスマスカップデザート（該当ｱﾚﾙｹﾞﾝなし）］	3.3 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　　**★乳　　△魚切身、しらす　　◎卵**

※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

【欠食届締切日】

期間	締切
12/14(月)～12/18(金)	12/1(火)
12/21(月)･12/22(火)	12/8(火)
1/12(火)～1/22(金)	12/15(火)
1/25(月)～1/29(金)	1/12(火)