



# 令和5年 4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】	
10月	主食・主菜	カレーライス	米、麦、油、じゃがいも	豚もも肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	エネルギー 703kcal たんぱく質 26.8g
	副菜	春キャベツのスープ		ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、	脂質 19.2g 食塩 2.5g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
11火	主食・主菜	焼き鳥丼	米、麦、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	エネルギー 751kcal たんぱく質 31.8g
	副菜	けんちん汁	さといも、ごま油	豆腐	大根、にんじん、しめじ、長ねぎ	脂質 29.4g 食塩 2.9g
	飲み物など	牛乳、りんごゼリー	ゼリー	牛乳		
12水	主食	ロールパン(花)	ロールパン			エネルギー 751kcal たんぱく質 31.8g
	主菜・副菜	チリコンカン	油、小麦粉 マカロニ	豚ひき肉、大豆、	玉ねぎ、トマト、にんじん、 にんにく	脂質 29.4g 食塩 2.9g
	副菜	野菜スープ			キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 小松菜、えのき	
	飲み物など	牛乳、ももゼリー	ゼリー	牛乳		
13木	主食・主菜・副菜	みそラーメン	ホットラーメン、油	豚もも肉	もやし、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、にら、干しいたけ、 しょうが、にんにく	エネルギー 772kcal たんぱく質 33.7g 脂質 18.7g 食塩 2.6g
	副菜	あげいもの甘辛煮	じゃがいも、砂糖、油			
	飲み物など	牛乳、ミックスフルーツ缶		牛乳	黄桃缶、白桃缶、りんご缶、みかん缶	
14金	主食	グリーンピースご飯	米		グリーンピース	エネルギー 656kcal たんぱく質 33.8g
	主菜	めかじきの塩麹焼き	油	めかじき		脂質 18.5g
	副菜	春の煮びたし	砂糖	油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし	食塩 2.3g
	副菜	若竹汁	麩	わかめ	たけのこ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
17月	主食・主菜・副菜	コーンピラフ	米、麦、油、	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし グリーンピース、マッシュルーム	エネルギー 692kcal たんぱく質 24.3g
	副菜	ミネストローネ	油、じゃがいも マカロニ		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 にんにく、セロリ、トマト、いんげん	脂質 17.6g 食塩 1.9g
	飲み物など	牛乳、りんごのタルト	タルト	牛乳		
18火	主食・主菜・副菜	きつねうどん	ゆでめん、砂糖	豚肩肉	にんじん、長ねぎ、小松菜、 しめじ	エネルギー 758kcal たんぱく質 33.3g
	副菜	鯖の竜田揚げ	油、砂糖	油揚げ	切干大根、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん	脂質 23.7g 食塩 2.1g
	飲み物など	牛乳、マンダリンオレンジ		牛乳	オレンジ	
19水	主食・主菜・副菜	ツナそぼろ丼	米、麦、砂糖	ツナ、高野豆腐、	にんじん、しょうが、いんげん	エネルギー 716kcal たんぱく質 23.6g
	副菜	豚汁	さといも、こんにやく	豚肩肉、 豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん 長ねぎ	脂質 21.7g 食塩 2.1g
	飲み物など	牛乳、ラフランスゼリー	ゼリー	牛乳		
20木	主食	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			エネルギー 667kcal たんぱく質 41.3g
	主菜	バーベキューチキン	油、片栗粉	鶏もも肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく マッシュルーム、りんごソース	脂質 24.7g 食塩 2.6g
	副菜	ポトフ	じゃがいも	鶏もも肉、 ウインナー	玉ねぎ、にんじん、キャベツ いんげん、セロリ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		

栄養価の平均(常食) エネルギー: 709 kcal たんぱく質: 31.1g 脂質: 21.5g 食塩: 2.4g  
 ※ 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。  
 ※ 配慮食では、食形態に合わせ、常食とは別の食材を使用することがあります。  
 ※ 栄養価計算に使用している『日本食品標準成分表』が改訂になり、エネルギー計算方法が変更になりました。それに伴い、エネルギー量が少なくなっていますが、提供量に変更はありません。



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】	
21金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 689kcal たんぱく質 27.4g
	主菜・副菜	八宝菜	油、ごま油 片栗粉	豚肩肉、かまぼこ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ もやし、たけのこ、干し椎茸 しょうが	脂質 19.2g 食塩 2.3g
	副菜	ワカメスープ	ごま、ごま油	わかめ	大根、キャベツ、長ねぎ、 チンゲン菜、しょうが	
24月	飲み物など	牛乳、杏仁豆腐	杏仁豆腐	牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 657kcal たんぱく質 29.6g
	主菜・副菜	炒り鶏	さといも、こんにやく、 砂糖、油	鶏もも肉	にんじん、ごぼう、たけのこ、 干しいたけ、さやいんげん	脂質 17.2g 食塩 2.5g
25火	副菜	具だくさんみそ汁		生揚げ	大根、にんじん、えのき、長ねぎ	
	飲み物など	焼きのり、牛乳		のり、牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 664kcal たんぱく質 32.5g
26水	主菜	鯖の西京焼き		鯖		脂質 16.2g 食塩 2.2g
	副菜	五目きんぴら	こんにやく、ごま油 砂糖、ごま	さつま揚げ	にんじん、れんこん	
	副菜	すまし汁 牛乳		豆腐 牛乳	小松菜、しめじ、長ねぎ	
27木	主食	ホットドック	コッペパン	ソーセージ	キャベツ	エネルギー 736kcal たんぱく質 34.2g
	主菜	米粉シチュー	じゃがいも、油 バター、米粉	鶏もも肉、牛乳 豆乳	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし ブロッコリー	脂質 34.0g 食塩 2.9g
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
28金	主食・主菜・副菜	鶏南蛮うどん	ゆでめん、片栗粉、 砂糖	鶏もも肉、油揚げ、 なると	にんじん、小松菜、長ねぎ	エネルギー 748kcal たんぱく質 32.4g
	副菜	大根サラダ		ホタテ	だいこん、にんじん、とうもろこし バナナ	脂質 18.6g 食塩 2.4g
	飲み物など	牛乳、バナナ		牛乳		
28金	主食	たけのご飯	米、麦	油揚げ	たけのこ	エネルギー 787kcal たんぱく質 31.5g
	主菜	さばの塩こうじ焼き		さば		脂質 33.7g 食塩 2.7g
	副菜	キャベツの和風炒め	油、砂糖	削り節	キャベツ、にんじん、長ねぎ 干しいたけ	
28金	副菜	あおさのみそ汁		豆腐、あおさ	長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		

## 献立表の見方

それぞれの料理を**主食、主菜、副菜**に分類しています。料理によっては、主菜・副菜や主食・主菜・副菜など2つ以上の要素が一緒になった料理もあります。

使用食材を**料理ごと**に、体内の3つの働きと五大栄養素に分けています。料理の分類と栄養素の関係は次のとおりです。  
 ◆主食…エネルギーになる炭水化物を多く含みます。  
 ◆主菜…体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。  
 ◆副菜…体の調子を整えるビタミン、無機質を多く含みます。



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】	
9火	主食	チキンカレー	米、油、じゃが芋	とり肉	玉葱、人参、生姜、ニンニク	エネルギー 760kcal たんぱく質 25.6g
	主菜・副菜	ほうれん草スープ		ham	ホウレンソウ、大根、椎茸、長葱	脂質 18.5g
	副菜	ゼリー、牛乳	ゼリー	牛乳		食塩 3.0g

高等部(知的部門)の1食あたりの栄養価です。