



令和5年 6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 木	主食・主菜・副菜	きのこスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	鶏もも肉	にんにく、玉ねぎ、しいたけ、しめじ	エネルギー 710kcal たんぱく質 32.4g 脂質 21.9g 食塩 2.6g
	副菜	ミネストローネ	油	ベーコン いんげん豆	玉ねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、にんにく、トマト、パセリ	
	飲み物など	牛乳、りんごタルト	タルト	牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 715kcal たんぱく質 34.2g 脂質 17.2g 食塩 1.8g
2 金	主菜・副菜	大豆と鶏肉のピリ辛煮	こんにやく、油 片栗粉	鶏もも肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 干し椎茸、いんげん	
	副菜	沢煮椀	片栗粉	豚肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳、みかんゼリー	ゼリー	牛乳		
5 月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 746kcal たんぱく質 32.8g 脂質 26.1g 食塩 2.3g
	主菜・副菜	肉豆腐	油、砂糖	豚ロース、豆腐	にんじん、白菜、長ねぎ、 しいたけ、ほうれん草	
	副菜	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ	にんじん、大根	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
6 火	主食・主菜・副菜	キャベツと鮭の豆乳クリームパスタ	スパゲティ、米粉 油、バター	鮭、豆乳	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース マッシュルーム	エネルギー 749kcal たんぱく質 33.9g 脂質 23.9g 食塩 1.8g
	副菜	野菜とベーコンのスープ	油、じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、えのき	
	飲み物など	牛乳、ガトーショコラ ※配慮食はチョコプリン	ガトーショコラ チョコプリン	牛乳		
	主食・主菜・副菜	チキンライス	米、麦、油	鶏もも肉、ウィンナー	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース マッシュルーム	エネルギー 688kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.5g 食塩 2.3g
7 水	副菜	冬瓜スープ			とうがん、玉ねぎ、小松菜、しめじ	
	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 706kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.9g 食塩 2.4g
	主菜	焼肉	油、ごま	牛肉、豚肉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ ほうれん草、もやし、にんじん	
8 木	副菜	ナムル	砂糖、ごま油、ごま		長ねぎ	
	副菜	わかめのみそ汁		わかめ、豆腐、油揚げ		
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 702kcal たんぱく質 36.3g 脂質 25.2g 食塩 2.6g
9 金	主菜・副菜	魚のムニエルマトソース	小麦粉、バター、 オリーブ油、片栗粉	めかじき、おから	玉ねぎ、トマト、にんにく いんげん	
	副菜	鶏ささみと野菜のスープ		鶏ささみ	キャベツ、にんじん、小松菜、	
	飲み物など	牛乳、ピーチゼリー	ゼリー	牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 700kcal たんぱく質 34.0g 脂質 21.0g 食塩 2.3g
12 月	主菜	鶏肉の梅焼き		鶏もも肉	梅	
	副菜	野菜のごま炒め	油、砂糖、ごま		キャベツ、もやし、にんじん	
	副菜	豆乳みそ汁	じゃがいも	油揚げ、豆乳	大根、にんじん、ごぼう、干し椎茸	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
13 火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 719kcal たんぱく質 31.4g 脂質 29.4g 食塩 1.9g
	主菜	県産めかじきと 根菜の甘酢あんかけ	片栗粉、米粉、砂糖、 油	県産めかじき	玉ねぎ、れんこん、にんじん いんげん	
	副菜	なめこのみそ汁		厚揚げ	なめこ、葉ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
14 水	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 700kcal たんぱく質 31.7g 脂質 29.4g 食塩 2.8g
	主菜・副菜	チリコンカン	油、小麦粉 マカロニ、サラダ油	豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、パセリ にんにく、トマト	
	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		牛乳		
15 木	主食・主菜・副菜	カレーライス	米、麦、 油、じゃがいも	豚もも肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん	エネルギー 777kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.9g 食塩 2.5g
	副菜	コーンスープ	油		とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、パセリ	
	飲み物など	牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	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】		
16 金	主食	長崎皿うどん	皿うどん、片栗粉 油、ごま油	豚もも肉、なると うずら卵	にんにく、しょうが、きくらげ にんじん、はくさい、もやし	エネルギー 724kcal たんぱく質 26.0g 脂質 36.0g 食塩 2.7g
	主菜・副菜	中華スープ	ごま油	鶏ささみ、とうふ	にんじん、チンゲン菜、しめじ	
	副菜	牛乳、マーラーカオ ※配慮食はムース	マーラーカオ ムース	牛乳		
	飲み物など	米粉ロールパン	米粉ロールパン			エネルギー 705kcal たんぱく質 34.4g 脂質 27.8g 食塩 2.8g
19 月	主菜・副菜	豚肉と野菜の バーベキューソース炒め	油、砂糖	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、レモン、 しょうが、れんこん、なす、ピーマン	
	副菜	豆と野菜のスープ	じゃがいも、油	ベーコン、ひよこ豆	キャベツ、小松菜、えのき	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	ご飯	米、麦、砂糖			エネルギー 729kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.7g 食塩 2.2g
20 火	主菜・副菜	ツナそぼろ丼		ツナ、高野豆腐	にんじん、しょうが、グリーンピース	
	副菜	豚汁	里芋、こんにやく	豚肩肉、油揚げ	ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳、梅ゼリー	ゼリー	牛乳		
	主食・主菜・副菜	なす入りミートスパゲティ	スパゲティ、砂糖、 小麦粉、サラダ油、	豚ひき肉、おから、 チーズ	玉ねぎ、にんじん、なす グリーンピース、マッシュルーム	エネルギー 732kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.8g 食塩 2.3g
21 水	副菜	キャベツスープ		ウインナー	キャベツ、にんじん、えのき	
	飲み物など	牛乳、レモンムース	ムース	牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 694kcal たんぱく質 38.5g 脂質 21.6g 食塩 1.7g
	主菜	鮭の南部焼き	油、ごま、砂糖	鮭	キャベツ、もやし	
22 木	副菜	煮びたし		油揚げ、けずり節	キャベツ、もやし	
	副菜	いなか汁	里芋、ごま油	鶏もも肉、生揚げ	にんじん、しめじ、葉ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食・主菜・副菜	高菜チャーハン	米、サラダ油、 ごま、ごま油	豚もも肉	玉ねぎ、にんじん、高菜、 長ねぎ	エネルギー 678kcal たんぱく質 29.0g 脂質 17.6g 食塩 2.4g
23 金	副菜	チンゲン菜のスープ	春雨、ごま、ごま油	ハム	玉ねぎ、チンゲン菜、もやし	
	飲み物など	牛乳、白桃缶		牛乳	白桃缶	
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 743kcal たんぱく質 27.2g 脂質 24.3g 食塩 2.9g
	主菜	ドライカレー	米、小麦粉、バター	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、干しぶどう	
26 月	副菜	にんじんしりしり	ごま、ごま油		にんじん	
	副菜	もずく汁		もずく、豆腐	えのき、小松菜	
	飲み物など	牛乳、シークワーサーゼリー	ゼリー	牛乳		
	主食	サンドパン	サンドパン			エネルギー 662kcal たんぱく質 42.1g 脂質 24.8g 食塩 2.9g
27 火	主菜	鶏肉のトレッシング焼き		鶏もも肉		
	副菜	茹でブロッコリー			ブロッコリー	
	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		
28 水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 702kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.1g 食塩 2.4g
	主菜・副菜	麻婆豆腐	ごま油、砂糖、 片栗粉	豆腐、豚ひき肉	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん たけのこ、干し椎茸、にら	
	副菜	春雨スープ	春雨、ごま油		大根、チンゲン菜、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳、杏仁豆腐	杏仁豆腐	牛乳		
29 木	主食・主菜・副菜	トマトスープスパゲティ	スパゲティ、バター、 油、オリーブ油	鶏もも肉、チーズ	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、 にんじん、しめじ、マッシュルーム、トマト	エネルギー 696kcal たんぱく質 34.8g 脂質 21.3g 食塩 2.2g
	副菜	ホットマリネ	油、砂糖		ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	
	飲み物など	牛乳、ハスカップゼリー	ゼリー	牛乳		
	主食	梅ごはん	米、麦		梅	エネルギー 654kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.7g 食塩 2.5g
30 金	主菜・副菜	県産肉じゃが	こんにやく、油 じゃがいも、砂糖	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、いんげん	
	副菜	あおさのみそ汁		あおさ、豆腐	長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		

栄養価の平均(常食) エネルギー: 711 kcal たんぱく質: 31.9g 脂質: 23.0g 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。

