

令和6年5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 水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 708kcal
	主菜・副菜 生揚げと野菜のみそ煮	こんにゃく、 サラダ油、砂糖	厚揚げ、豚肩肉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん	たんぱく質 28.6g 脂質 18.6g 食塩 2.2g
	副菜 小松菜のすまし汁	里いも		小松菜、長ねぎ、えのき	
	飲み物など 牛乳、お茶プリン	お茶プリン	牛乳		
2 木	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 704kcal
	主菜・副菜 鶏肉のトマト煮	じゃがいも、 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、 マッシュルーム、トマト缶	たんぱく質 33.0g 脂質 27.1g 食塩 2.7g
	副菜 キャベツのクリームスープ	サラダ油、米粉	鶏ささみ、牛乳、 豆乳	キャベツ、にんじん、かぶ、 ブロッコリー、しめじ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
7 火	主食・ 主菜・副菜 ハヤシライス	米、麦、じゃがいも、 サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、 マッシュルーム	エネルギー 761kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.2g 食塩 2.8g
	副菜 レタススープ		ベーコン	レタス、とうもろこし	
	飲み物など 牛乳、レモンヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
8 水	主食・ 主菜・副菜 ビビンバ	米、麦、サラダ油、 ごま、ごま油	豚ひき肉	もやし、ほうれん草、にんじん、 にんにく、しょうが	エネルギー 752kcal たんぱく質 30.2g 脂質 17.7g 食塩 2.0g
	副菜 トックスープ	トック、ごま、ごま油	わかめ	にんじん、長ねぎ	
	飲み物など 牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		
9 木	主食 黒パン	黒パン			エネルギー 712kcal
	主菜 魚のパン粉焼き	パン粉、オリーブ油	めかじき	パセリ、にんにく	たんぱく質 34.5g 脂質 25.0g 食塩 2.8g
	副菜 粉ふきいも	じゃがいも		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 さやいんげん、とうもろこし	
	副菜 マカロニスープ	マカロニ	ベーコン		
飲み物など 牛乳		牛乳			
10 金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 663kcal
	主菜・副菜 海鮮チャプチェ	えび、いか、 豚もも肉	サラダ油、春雨、 ごま、ごま油	もやし、長ねぎ、ピーマン、にんにく、 にんじん、たけのこ、しめじ、生姜	たんぱく質 30.3g 脂質 15.1g 食塩 2.5g
	副菜 わかめスープ	わかめ、豆腐	ごま、ごま油	にんじん、長ねぎ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
13 月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 663kcal
	主菜・副菜 家常豆腐	厚揚げ、豚肩肉	サラダ油、砂糖、 ごま油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、きくらげ	たんぱく質 30.3g 脂質 15.1g 食塩 2.5g
	副菜 ワンタンスープ		ワンタン、ごま油	チンゲン菜、長ねぎ、にんじん	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
14 火	主食 グリーンピースご飯	米、麦			エネルギー 723kcal
	主菜 鶏肉の照り焼き	砂糖、サラダ油、 片栗粉	鶏肉	グリーンピース	たんぱく質 35.4g 脂質 19.5g 食塩 2.6g
	副菜 三浦産切干大根の煮物	砂糖、サラダ油	油揚げ	切干大根、にんじん、 干し椎茸、さやいんげん	
	副菜 五目汁	こんにゃく	豆腐	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ	
飲み物など 牛乳		牛乳			
15 水	主食 スライスコッペパン	コッペパン			エネルギー 702kcal
	主菜・副菜 ポークビーンズ	じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	豚もも肉、大豆	たまねぎ、にんじん	たんぱく質 35.8g 脂質 24.0g 食塩 2.8g
	副菜 豆乳野菜スープ		ウインナー、豆乳、 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、しめじ	
	飲み物など 牛乳、いちごジャム		牛乳	ジャム	
16 木	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 676kcal
	主菜 鮭の塩焼き	鮭	サラダ油		たんぱく質 33.0g 脂質 19.4g 食塩 2.4g
	副菜 キャベツの和風炒め	かつお節	サラダ油	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 干し椎茸	
	副菜 利休汁	じゃがいも、 こんにゃく、ごま		にんじん、大根、長ねぎ、 しめじ	
飲み物など 牛乳、のり佃煮		牛乳、のり佃煮			



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】	
17 金	主食・ 主菜・副菜 カレーうどん	ゆでめん、砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 しめじ、にんにく、しょうが	エネルギー 726kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.0g 食塩 2.5g
	副菜 小松菜のごま炒め	ごま、サラダ油		小松菜、キャベツ、にんじん	
	飲み物など 牛乳、みかん缶		牛乳	みかん缶	
20 月	主食・ 主菜・副菜 中華混ぜご飯	米、サラダ油、 砂糖	焼豚	にんじん、長ねぎ、たけのこ、 干し椎茸	エネルギー 693kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.5g 食塩 2.4g
	副菜 中華コーンスープ	片栗粉、ごま油	豚肩肉、豆腐	にんじん、玉ねぎ、小松菜、 とうもろこし、きくらげ	
	飲み物など 牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		
21 火	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 673kcal
	主菜 魚のオーロラソース焼き	小麦粉、サラダ油	めかじき、おから		たんぱく質 33.5g 脂質 30.4g 食塩 2.9g
	副菜 アスパラガスとコーンのソテー			アスパラガス、とうもろこし、キャベツ	
	副菜 かぶのスープ		ウインナー	かぶ、小松菜、玉ねぎ、にんじん	
飲み物など 牛乳		牛乳			
22 水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 699kcal
	主菜・副菜 じゃがいものそぼろ煮	こんにゃく、じゃがいも サラダ油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	たんぱく質 29.6g 脂質 20.7g 食塩 2.2g
	副菜 厚揚げのみそ汁	厚揚げ		小松菜、キャベツ、ごぼう、しめじ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
23 木	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 665kcal
	主菜 タンドリーチキン	砂糖、サラダ油	鶏もも肉、ヨーグルト	にんにく、しょうが	たんぱく質 36.1g 脂質 28.1g 食塩 2.9g
	副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、とうもろこし	
	副菜 野菜とベーコンのスープ	じゃがいも、サラダ油	ベーコン	大根、にんじん、小松菜	
飲み物など 牛乳		牛乳			
24 金	主食・ 主菜・副菜 五目うどん	ゆでめん、片栗粉、 砂糖	豚肩肉、	にんじん、小松菜、長ねぎ、 しめじ	エネルギー 703kcal たんぱく質 31.6g 脂質 18.7g 食塩 3.0g
	副菜 大豆の磯煮	サラダ油、砂糖	大豆、油揚げ、ひじき	にんじん、さやいんげん	
	飲み物など 牛乳、果物(バナナ)		牛乳	バナナ	
27 月	主食 食パン	食パン			エネルギー 698kcal
	主菜・副菜 大豆入りキーマカレー	サラダ油	豚ひき肉、大豆、 牛ひき肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、ピーマン、セロリ	たんぱく質 36.4g 脂質 24.5g 食塩 3.1g
	副菜 きのこスープ			エリンギ、しめじ、えのき、玉ねぎ、小松菜	
飲み物など 牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト			
28 火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 668kcal
	主菜・副菜 大豆と鶏肉のピリ辛煮	じゃがいも、 サラダ油、砂糖	大豆、鶏もも肉	大根、玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん、にんにく	たんぱく質 30.9g 脂質 17.6g 食塩 2.2g
	副菜 沢煮椀	こんにゃく	豚肩肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、長ねぎ	
飲み物など 牛乳		牛乳			
29 水	主食 ぶどうパン	ぶどうパン			エネルギー 677kcal
	主菜 鶏肉のガーリック焼き	砂糖、ごま油	鶏もも肉	にんにく、しょうが	たんぱく質 36.2g 脂質 23.0g 食塩 3.0g
	副菜 リヨネーズポテト	じゃがいも、サラダ油	ベーコン	玉ねぎ	
	副菜 キャロットスープ	サラダ油		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、グリーンピース	
飲み物など 牛乳		牛乳			
30 木	主食・ 主菜・副菜 あんかけ焼きそば	中華むしめん、ごま油、 サラダ油、片栗粉	豚もも肉、なると、 うずらの卵、きくらげ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんにく、しょうが、たけのこ	エネルギー 744kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.3g 食塩 2.8g
	副菜 中華スープ	ごま油	鶏ささみ、豆腐	ほうれん草、干し椎茸	
	飲み物など 牛乳、みかんゼリー	ゼリー	牛乳		
31 金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 711kcal
	主菜 魚の南部焼き	砂糖、ごま、サラダ油	鮭		たんぱく質 34.7g 脂質 23.4g 食塩 1.7g
	副菜 野菜のおかか和え		かつお節	キャベツ、にんじん、もやし	
	副菜 いなか汁	里芋、ごま油、 片栗粉	鶏もも肉、豆腐	にんじん、長ねぎ、しめじ	
飲み物など 牛乳		牛乳			

栄養価の平均(常食) エネルギー: 703 kcal たんぱく質: 32.0g 脂質: 21.6g 食塩: 2.5g
 ※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。

