



令和7年 2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】	
3月	主食	豆茶飯	米	打ち豆		エネルギー 724kcal
	主菜・副菜	生揚げのそぼろ煮	こんにやく、砂糖、片栗粉、サラダ油	厚揚げ、大豆、豚肩ひき肉	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 33.3g 脂質 23.2g
	副菜	つみれ汁		いわしつみれ	大根、にんじん、白菜、長ねぎ、しょうが	食塩 3.2g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
4火	主食	五目うどん	ゆでめん、砂糖、片栗粉	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、ごぼう、白菜	エネルギー 751kcal たんぱく質 34.8g
	主菜・副菜	がんもどきと野菜のうま煮	じゃがいも、砂糖	がんもどき、鶏むね肉	にんじん、たけのこ、さやいんげん	脂質 18.7g 食塩 2.8g
	副菜	牛乳、県産みかん缶		牛乳	県産みかん缶	
	飲み物など					
5水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 673kcal
	主菜・副菜	カレーマーボー	サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肩ひき肉、豆腐、大豆	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、グリーンピース	たんぱく質 28.7g 脂質 20.3g
	副菜	チンゲン菜のスープ	サラダ油、ごま、ごま油	ベーコン	玉ねぎ、チンゲン菜、もやし	食塩 2.4g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
6木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 655kcal
	主菜	魚の西京焼き	砂糖	赤魚		たんぱく質 32.5g
	副菜	にんじんのきんぴら	ごま油		にんじん	脂質 13.3g
	副菜	吉野汁	里芋、片栗粉	鶏むね肉、油揚げ	大根、にんじん、ほうれん草、長ねぎ	食塩 2.3g
飲み物など	牛乳		牛乳			
7金	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 678kcal
	主菜・副菜	豚肉と根菜のトマト煮	サラダ油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、れんこん、さやいんげん、トマト	たんぱく質 30.1g 脂質 25.7g
	副菜	オニオンスープ	サラダ油		玉ねぎ、にんじん、大根、グリーンピース、とうもろこし	食塩 2.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
10月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 706kcal
	主菜・副菜	豚肉の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉、豚肩ロース肉	玉ねぎ、しょうが、ピーマン	たんぱく質 34.1g 脂質 22.1g
	副菜	野菜の即席漬け	ごま		大根、にんじん	食塩 2.4g
	副菜	なめこのみそ汁	じゃがいも	豆腐、わかめ	なめこ	
飲み物など	牛乳		牛乳			
12水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 690kcal
	主菜・副菜	生揚げの中華炒め	サラダ油、砂糖、片栗粉	厚揚げ、豚肩肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、白菜、にんじん、たけのこ、干し椎茸	たんぱく質 28.4g 脂質 20.7g
	副菜	ワンタンスープ	干しワタタン、ごま油		チンゲン菜、もやし、にんじん	食塩 2.2g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
13木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 743kcal
	主菜	魚の照り焼き	サラダ油、砂糖、片栗粉	ぶり		たんぱく質 36.3g 脂質 25.6g
	副菜	白菜のごまあえ	ごま油、ごま		白菜、もやし、にんじん	食塩 1.8g
	副菜	せんべい汁	南部せんべい、こんにやく	鶏むね肉	ごぼう、にんじん、長ねぎ、まいたけ	
飲み物など	牛乳		牛乳			
14金	主食	食パン	食パン			エネルギー 725kcal
	主菜・副菜	大豆入りキーマカレー	サラダ油	豚肩ひき肉、大豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン	たんぱく質 33.1g 脂質 29.2g
	副菜	白菜スープ		ウインナー	白菜、大根、にんじん	食塩 3.2g
	飲み物など	牛乳、ココアムース	ココアムース	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】	
17月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 680kcal
	主菜・副菜	豚肉と里芋のごまみそ煮	サラダ油、砂糖、ごま、里芋、こんにやく	豚肩肉	にんじん、大根、たけのこ、さやいんげん	たんぱく質 30.4g 脂質 20.1g
	副菜	青菜のすまし汁		厚揚げ	小松菜、にんじん、玉ねぎ	食塩 2.1g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
18火	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 689kcal
	主菜	鶏肉のワインソースがけ	小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油		鶏もも肉、おから	たんぱく質 36.4g 脂質 24.8g
	副菜	青菜とコーンのソテー	サラダ油		小松菜、白菜、とうもろこし	食塩 2.8g
	副菜	白花ポターージュ	クリーム	白花豆、牛乳	玉ねぎ	
飲み物など	牛乳		牛乳			
19水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 675kcal
	主菜・副菜	えびと高野豆腐の煮物	サラダ油、片栗粉	豚肩肉	高野豆腐、えび、鶏むね肉	たんぱく質 35.5g 脂質 15.5g
	副菜	具だくさんみそ汁	じゃがいも	油揚げ	白菜、玉ねぎ、にんじん	食塩 2.0g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
20木	主食・主菜・副菜	高B3-2 リクエスト メニュー	ホットラーメン、サラダ油	豚肩肉	にんにく、しょうが、もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、にら、干し椎茸	エネルギー 710kcal たんぱく質 33.2g 脂質 15.2g
	主菜		サラダ油、砂糖	ぎょうざ		食塩 2.9g
	副菜			飲むヨーグルト	ブロッコリー、カリフラワー、大根、にんじん、とうもろこし	
	飲み物など					
21金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 703kcal
	主菜・副菜	大豆と鶏肉のピリ辛煮	サラダ油、砂糖、じゃがいも	大豆、鶏むね肉	大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく	たんぱく質 32.7g 脂質 16.9g
	副菜	春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ	にんじん、白菜、長ねぎ、チンゲン菜	食塩 1.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
25火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 707kcal
	主菜・副菜	プルコギ	サラダ油、砂糖、ごま、ごま油	豚肩肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、もやし、干し椎茸、りんご	たんぱく質 34.4g 脂質 21.0g
	副菜	キムチスープ	サラダ油	鶏むね肉、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ、白菜キムチ	食塩 2.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
26水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 680kcal
	主菜・副菜	魚のちゃんちゃん焼き	バター、砂糖	赤魚	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	たんぱく質 35.1g 脂質 16.8g
	副菜	じゃがいもの土佐煮	じゃがいも、サラダ油、砂糖	かつお節		食塩 2.7g
	副菜	のっぺい汁	こんにやく、片栗粉	鶏むね肉、厚揚げ	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸	
飲み物など	牛乳		牛乳			
27木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 753kcal
	主菜	魚の照り焼き	小麦粉、パン粉、サラダ油	鶏むね肉、鶏卵		たんぱく質 34.4g 脂質 21.3g
	副菜	白菜のごまあえ	じゃがいも、サラダ油		ブロッコリー	食塩 1.4g
	副菜	せんべい汁	デザート	牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	
飲み物など	牛乳		牛乳			
28金	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 718kcal
	主菜・副菜	チリコンカン	サラダ油、小麦粉	豚肩ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト	たんぱく質 33.3g 脂質 28.1g
	副菜	マカロニスープ	マカロニ、サラダ油		キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、とうもろこし	食塩 2.7g
	飲み物など	牛乳		牛乳		

栄養価の平均(常食)エネルギー:703kcal たんぱく質:33.2g 脂質:21.0g 食塩相当量: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。