

令和8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】	
2月	主食 五目うどん	ゆでめん、砂糖、豚肩肉、油揚げ 片栗粉	大根、にんじん、ごぼう、白菜	エネルギー 765kcal たんぱく質 36.0g	
	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、鶏もも肉	にんじん、たけのこ、さやいんげん	脂質 19.1g 食塩 3.2g	
	副菜 牛乳、りんご缶	牛乳	りんご缶		
3火	主食 豆茶飯	米	打ち豆	エネルギー 735kcal	
	主菜・副菜 豚肉と大根のみそ煮	サラダ油、砂糖、こんにゃく、片栗粉	豚肩肉、生揚げ	たんぱく質 36.0g 脂質 23.7g	
	副菜 つみれ汁		いわしつみれ	にんじん、ごぼう、白菜、長ねぎ、しょうが	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
4水	主食 ご飯	米、麦		エネルギー 710kcal	
	主菜・副菜 ブルコギ	サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	豚肩肉	たんぱく質 34.6g 脂質 21.2g	
	副菜 キムチスープ	サラダ油	鶏むね肉、豆腐	食塩 2.8g	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
5木	主食 サンドパン	サンドパン		エネルギー 723kcal	
	主菜・副菜 豚肉と根菜のトマト煮	オリーブ油、砂糖、小麦粉	豚肩ロース肉	たんぱく質 30.6g 脂質 28.3g	
	副菜 オニオンスープ	サラダ油		食塩 2.6g	
	飲み物など 牛乳、湘南ゴールドジャム		牛乳	ジャム	
6金	主食 ご飯	米、麦		エネルギー 706kcal	
	主菜 魚の西京焼き	砂糖	さわら	たんぱく質 35.8g	
	副菜 にんじんのきんぴら	ごま油	にんじん	脂質 17.8g	
	副菜 吉野汁	里いも、片栗粉	鶏むね肉、油揚げ	食塩 2.2g	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
9月	主食 ご飯	米、麦		エネルギー 708kcal	
	主菜・副菜 豚肉と里芋のごまみそ煮	里いも、砂糖、こんにゃく、サラダ油、ごま	豚肩ロース肉	たんぱく質 29.5g 脂質 23.4g	
	副菜 小松菜のすまし汁		大根、にんじん、たけのこ、さやいんげん	食塩 2.0g	
	飲み物など 牛乳		小松菜、にんじん、玉ねぎ		
10火	主食 コッペパン	コッペパン		エネルギー 693kcal	
	主菜 ミラノ風チキンカツレツ	小麦粉、パン粉、サラダ油	鶏むね肉、鶏卵、粉チーズ	たんぱく質 37.4g 脂質 27.2g	
	副菜 キャベツサラダ	砂糖、サラダ油		食塩 2.6g	
	副菜 ミネストローネ	じゃがいも、オリーブ油			
	飲み物など 牛乳		玉ねぎ、にんじん、大根、セロリ、ににく、トマト、パセリ		
12木	主食 ご飯	米、麦		エネルギー 702kcal	
	主菜・副菜 いかと高野豆腐の煮物	サラダ油、片栗粉	高野豆腐、いか、鶏もも肉	たんぱく質 36.3g 脂質 17.7g	
	副菜 具だくさんみそ汁	じゃがいも	白菜、玉ねぎ、にんじん	食塩 2.1g	
13金	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・副菜 ハヤシライス	米、麦、サラダ油、じゃがいも	豚肩肉、白花豆	エネルギー 749kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.5g 食塩 2.6g	
	副菜 白菜スープ		ワイン	白菜、大根、にんじん、小松菜	
	飲み物など 牛乳、チョコプリン	プリン	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月	主食 ご飯	米、麦			
	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	鶏もも肉、大豆	大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく	
	副菜 キャベツのみそ汁			油揚げ、わかめ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
17火	主食 ロールパン	ロールパン			
	主菜 鶏肉のガーリック焼き	砂糖、ごま油	鶏もも肉	生姜、にんにく	
	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、グリンピース	
18水	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			
	主菜・副菜 豚肉の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉、豚肩ロース肉	しょうが、玉ねぎ、ピーマン	
	副菜 野菜の即席漬け	ごま		大根、にんじん	
19木	副菜 なめこのみそ汁	じやがいも	豆腐、わかめ	なめこ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・ 副菜 高B3-3 リクエスト メニュー	スパゲティ、サラダ油、砂糖、小麦粉	豚肩ひき肉、大豆、おから、粉チーズ	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、マッシュルーム	
	副菜 じゃがいも、米粉、サラダ油、バター	あさり、牛乳		玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	
20金	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			
	主菜 魚の照り焼き	砂糖、サラダ油、片栗粉	ぶり		
	副菜 白菜のごまあえ	ごま、ごま油		白菜、もやし、にんじん	
24火	副菜 せんべい汁	南部せんべい、こんにゃく	鶏もも肉	ごぼう、にんじん、長ねぎ、まいたけ	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			
	主菜・副菜 チーズタッカルビ	さつまいも、砂糖、サラダ油、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ににく、キャベツ	
25水	副菜 トックスープ	トック、ごま、ごま油	わかめ	にんじん、もやし	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 黒パン	黒パン			
	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、ににく、トマト	
26木	副菜 マカロニスープ	マカロニ、サラダ油		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、とうもろこし	
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食 ご飯	米、麦			
	主菜・副菜 魚のちゃんちゃん焼き	砂糖、バター	鮭	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	
27金	副菜 じゃがいもの土佐煮	じゃがいも、砂糖、サラダ油	かつお節		
	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食・ 主菜・ 副菜 きのこ汁		生揚げ	しいたけ、えのき、しめじ、三つ葉	
	副菜 牛乳		牛乳		
27金	主食・ 主菜・ 副菜 サンマーメン	ホットラーメン、サラダ油、片栗粉、ごま油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし、干し椎茸、ににく、しょうが	
	副菜 生揚げのからめ煮	砂糖、ごま油、片栗粉	生揚げ	さやいんげん	
	飲み物など 牛乳、果物(みかん)	牛乳	牛乳	みかん	

栄養価の平均(常食)エネルギー: 703kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 21.0 g 食塩相当量: 2.5 g  
※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。