



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、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 765kcal
		主菜・副菜					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
		副菜	牛乳、りんご缶		牛乳	りんご缶	食塩 3.2g
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	大根、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 36.0g
		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	脂質 23.7g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 3.1g
4	水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 710kcal
		主菜・副菜	プルコギ	サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	豚肩肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、干し椎茸、もやし、りんご	たんぱく質 34.6g
		副菜	キムチスープ	サラダ油	鶏むね肉、豆腐	大根、にんじん、白菜キムチ、長ねぎ	脂質 21.2g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.8g
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	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ、トマト、さやいんげん	たんぱく質 30.6g
		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	脂質 28.3g
		飲み物など	牛乳、湘南ゴールドジャム		牛乳	ジャム	食塩 2.6g
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	大根、にんじん、ほうれん草、長ねぎ	食塩 2.2g
9	月	飲み物など	牛乳		牛乳		
		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	大根、にんじん、たけのこ、さやいんげん	たんぱく質 29.5g
		副菜	小松菜のすまし汁		生揚げ	小松菜、にんじん、玉ねぎ	脂質 23.4g
10	火	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.0g
		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
		副菜	キャベツサラダ	砂糖、サラダ油		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	脂質 27.2g
12	木	副菜	ミネストローネ	じゃがいも、オリーブ油		玉ねぎ、にんじん、大根、セロリ、にんにく、トマト、パセリ	食塩 2.6g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
		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	にんじん、大根、干し椎茸、さやいんげん	たんぱく質 36.3g
13	金	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	脂質 17.7g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.1g
		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	玉ねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム	エネルギー 749kcal
		副菜	白菜スープ		ウインナー	白菜、大根、にんじん、小松菜	たんぱく質 26.6g
13	金	飲み物など	牛乳、チョコプリン	プリン	牛乳		脂質 21.5g
							食塩 2.6g



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】	
16	月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 709kcal
		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	たんぱく質 33.6g
		副菜	キャベツのみそ汁		油揚げ、わかめ	キャベツ、長ねぎ、えのき	脂質 17.3g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.3g
17	火	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 681kcal
		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	たんぱく質 35.2g
		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	脂質 27.6g
		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	食塩 3.0g
18	水	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 711kcal
		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	たんぱく質 34.1g
		副菜	野菜の即席漬け	ごま		大根、にんじん	脂質 22.3g
19	木	副菜	なめこのみそ汁	じゃがいも	豆腐、わかめ	なめこ	食塩 2.3g
		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、グリーンピース、マッシュルーム	エネルギー 810kcal
		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	たんぱく質 35.1g
20	金	飲み物など	牛乳	デザート	牛乳		脂質 29.8g
		主食	ご飯	米、麦			食塩 2.7g
		主菜	魚の照り焼き	砂糖、サラダ油、片栗粉	ぶり		エネルギー 744kcal
		副菜	白菜のごまあえ	ごま、ごま油		白菜、もやし、にんじん	たんぱく質 35.6g
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	脂質 26.2g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 1.8g
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 764kcal
		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、にんにく、キャベツ	たんぱく質 30.8g
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	脂質 21.1g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.2g
		主食	黒パン	黒パン			エネルギー 700kcal
		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 34.4g
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	脂質 23.6g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.7g
		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	砂糖、バター	鮭	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	たんぱく質 36.9g
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		脂質 17.6g
		副菜	きのこ汁		生揚げ	しいたけ、えのき、しめじ、三つ葉	食塩 2.4g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
		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、にんにく、しょうが	エネルギー 704kcal
27	金	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	たんぱく質 31.2g
		飲み物など	牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	脂質 19.3g
27	金						食塩 2.8g

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。