



令和7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】	
2月	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 689kcal
	主菜・副菜	チンジャオロース	片栗粉、ごま油、 サラダ油	豚肩肉	たんぱく質 31.0g
	副菜	ビーフンスープ	ビーフン、ごま油	鶏ささみ	脂質 20.7g
	飲み物など	牛乳		もやし、小松菜、にんじん	食塩 2.1g
3火	主食	コッペパン	コッペパン		エネルギー 652kcal
	主菜	鶏肉のガーリック焼き	ごま油、砂糖	鶏もも肉	たんぱく質 34.3g
	副菜	にんじんのグラッセ	砂糖、バター	にんにく、しょうが	脂質 23.3g
	副菜	ポテトとウインナーのスープ	じゃがいも、 サラダ油	ウインナー	食塩 2.8g
飲み物など	ブルーベリージャム、牛乳 (配慮食はりんごジャム)		牛乳	ジャム	
4水	主食	ゆかりご飯	米、ごま	ゆかり	エネルギー 672kcal
	主菜・副菜	肉じゃが	じゃがいも、 こんにゃく、 サラダ油、砂糖	豚肩ロース肉、 豚肩肉	たんぱく質 28.6g
	副菜	あおさのみそ汁	豆腐	あおさ	脂質 20.0g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.6g	長ねぎ
5木	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 720kcal
	主菜	県産めかじきと じゃがいもの甘辛煮	じゃがいも、砂糖、 片栗粉、米粉、 サラダ油	県産めかじき	たんぱく質 26.7g
	副菜	小松菜のすまし汁	豆腐	枝豆	脂質 22.8g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 1.9g	小松菜、玉ねぎ、えのき
6金	主食・ 主菜・ 副菜	肉みそスパゲティ	スパゲティ、 砂糖、サラダ油、 片栗粉	豚肩ひき肉、大豆	エネルギー 682kcal
	副菜	グリーンサラダ	サラダ油、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、干し椎茸、 グリーンピース	たんぱく質 31.5g
	飲み物など	牛乳、梅ゼリー	ゼリー	牛乳	脂質 19.5g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.2g	キャベツ、ブロッコリー、枝豆、 きゅうり、とうもろこし
9月	主食・ 主菜・副菜	カレーピラフ	米、サラダ油、 バター	豚肩肉、大豆	エネルギー 710kcal
	副菜	トマトスープ	じゃがいも、 オリーブ油	ウインナー	たんぱく質 27.8g
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト	脂質 20.3g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.3g	トマト、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ
11水	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 694kcal
	主菜	鶏肉の梅焼き	砂糖、サラダ油	鶏もも肉	たんぱく質 36.2g
	副菜	さやいんげんの炒め物	サラダ油	梅びしお	脂質 16.6g
	副菜	豆乳みそ汁	じゃがいも	油揚げ、豆乳	食塩 2.4g
飲み物など	牛乳		牛乳		大根、にんじん、ごぼう、干し椎茸
12木	主食	ぶどうパン	ぶどうパン		エネルギー 660kcal
	主菜・副菜	魚のムニエルマトソース	小麦粉、バター、 サラダ油、オリーブ油	赤魚、おから	たんぱく質 33.5g
	副菜	鶏ささみと野菜のスープ		鶏ささみ	脂質 24.3g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.6g	キャベツ、にんじん、小松菜、 とうもろこし、しょうが
13金	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 693kcal
	主菜・副菜	家常豆腐 (ジャーチャンドウフ)	砂糖、サラダ油、 ごま油、片栗粉	豚肩肉、厚揚げ	たんぱく質 29.7g
	副菜	ワンタンスープ	干しワンタン、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、きくらげ、にんにく	脂質 21.3g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 1.8g	チンゲン菜、もやし、にんじん
16月	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 680kcal
	主菜・副菜	麻婆ナス	サラダ油、 ごま油、片栗粉	豚肩肉、大豆	たんぱく質 27.2g
	副菜	チンゲン菜のスープ	ごま、ごま油	ベーコン	脂質 22.3g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.5g	玉ねぎ、チンゲン菜、もやし



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火	主食	米粉ロールパン	米粉ロールパン		エネルギー 718kcal
	主菜・副菜	鶏肉のトマト煮	じゃがいも、 砂糖、オリーブ油	鶏むね肉、 ひよこ豆	たんぱく質 36.0g
	副菜	野菜のクリームスープ	米粉、サラダ油	牛乳、豆乳	脂質 24.0g
	飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.6g
18水	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 764kcal
	主菜	魚のごまみそ焼き	ごま、砂糖	鯖	たんぱく質 31.0g
	副菜	キャベツの和風炒め	サラダ油、砂糖	かつお節	脂質 30.5g
	副菜	ぼっかけ汁	こんにゃく	油揚げ、豆腐	食塩 1.8g
飲み物など	牛乳		牛乳		大根、にんじん、ごぼう、 長ねぎ
19木	主食・ 主菜・副菜	スパゲティボンゴレ	スパゲティ、 サラダ油	鶏むね肉、あさり	エネルギー 694kcal
	副菜	キャベツスープ	サラダ油	ウインナー	たんぱく質 32.6g
	飲み物など	牛乳、レモンヨーグルト		牛乳、レモンヨーグルト	脂質 20.3g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.6g	玉ねぎ、にんにく、じめじ、 ピーマン、パセリ
20金	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 728kcal
	主菜	鶏肉のから揚げ	片栗粉、小麦粉、サラダ油	鶏もも肉	たんぱく質 34.1g
	副菜	茹でブロッコリー		豆腐	脂質 24.3g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.0g	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのき
23月	主食・ 主菜・ 副菜	なす入りミートスパゲティ	スパゲティ、 サラダ油、砂糖、 小麦粉	豚肩ひき肉、 大豆、チーズ、 おから	エネルギー 685kcal
	副菜	生姜入りコンソメスープ			たんぱく質 29.7g
	飲み物など	牛乳、メロンゼリー	ゼリー	牛乳	脂質 20.5g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.1g	キャベツ、にんじん、小松菜、 えのき、しょうが
24火	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 715kcal
	主菜	鶏肉の韓国風グリル	砂糖、サラダ油	鶏もも肉	たんぱく質 36.6g
	副菜	チャプチェ	春雨、ごま油、 砂糖、ごま	豚肩肉	脂質 21.2g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.6g	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんにく、干し椎茸、玉ねぎ、 にんじん、さやいんげん
25水	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 709kcal
	主菜・副菜	豚肉の生姜焼き	サラダ油	豚肩肉、 豚肩ロース肉	たんぱく質 34.3g
	副菜	野菜の即席漬け	ごま		脂質 22.1g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.4g	きゅうり、にんじん 豆腐、わかめ なめこ
26木	主食	ロールパン	ロールパン		エネルギー 681kcal
	主菜・副菜	魚のピザ風	サラダ油	めかじき、チーズ	たんぱく質 36.4g
	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	脂質 31.2g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.7g	キャベツ、にんじん、小松菜
27金	主食・ 主菜・副菜	中学部3年 リクエスト メニュー	米、麦、ごま、 サラダ油	豚肩ひき肉、 大豆	エネルギー 729kcal
	副菜		春雨、ごま油、 片栗粉	ぎょうざ	たんぱく質 26.6g
	飲み物など	牛乳		飲むヨーグルト	脂質 15.0g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 3.0g	鶏卵、鶏ささみ 干し椎茸、長ねぎ、 チンゲン菜、とうもろこし
30月	主食・ 主菜・副菜	ツナそぼろ丼	米、麦、砂糖	ツナ、高野豆腐	エネルギー 789kcal
	副菜	利休汁	じゃがいも こんにゃく、ごま		たんぱく質 32.4g
	飲み物など	牛乳、水無月	小麦粉、砂糖、小豆	牛乳	脂質 23.8g
飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.0g	にんじん、しょうが、 グリーンピース

栄養価の平均(常食)エネルギー:703 kcal たんぱく質:31.8g 脂質:22.2g 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。