



令和7年 7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	火	主食 シュガートースト	食パン、砂糖、 バター、サラダ油			エネルギー 695kcal たんぱく質 29.9g 脂質 27.0g 食塩 2.9g
		主菜・副菜 カレー風味のラトウイユ	オリーブ油	鶏もも肉	にんにく、玉ねぎ、なす、 ズッキーニ、ピーマン、 かぼちゃ、トマト	
		副菜 コーンスープ	サラダ油	牛乳、白花豆	とうもろこし、玉ねぎ、パセリ	
		飲み物など 牛乳		牛乳		
2	水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 732kcal たんぱく質 36.0g 脂質 26.2g 食塩 2.3g
		主菜・副菜 厚揚げのチャンプルー	サラダ油、ごま油	厚揚げ、豚肩肉、 鶏卵	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 ゴーヤ、もやし、干し椎茸	
		副菜 もずく汁		もずく、糸かまぼこ	えのき、玉ねぎ、小松菜	
		飲み物など 牛乳		牛乳		
3	木	主食・ 主菜・副菜 ソーススパゲティ	スパゲッティ、 サラダ油	豚肩肉、いか、 青のり	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン	エネルギー 685kcal たんぱく質 33.4g 脂質 20.4g 食塩 2.8g
		副菜 オニオンスープ	じゃがいも、 サラダ油		玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、とうもろこし	
		飲み物など 牛乳、すいかゼリー	ゼリー	牛乳		
		主食 ご飯	米、麦			エネルギー 687kcal たんぱく質 34.1g 脂質 18.1g 食塩 2.0g
4	金	主菜 魚の香味焼き	砂糖、サラダ油	さわら	青しそ、レモン、しょうが	
		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		
		副菜 青菜と油揚げのみそ汁		油揚げ	小松菜、玉ねぎ、にんじん、もやし	
		飲み物など 牛乳		牛乳		
7	月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 736kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21.9g 食塩 2.4g
		主菜・副菜 生揚げのそぼろ煮	こんにゃく、 砂糖、片栗粉、 サラダ油	厚揚げ、 豚肩ひき肉	玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん	
		副菜 セタ汁	そうめん、麩		三つ葉、にんじん、大根、しめじ	
		飲み物など 牛乳、セタゼリー	ゼリー	牛乳		
8	火	主食 黒パン	黒パン			エネルギー 709kcal たんぱく質 32.2g 脂質 29.8g 食塩 2.6g
		主菜・ 主菜・副菜 魚のラビゴットソース	小麦粉、サラダ油、 砂糖、オリーブ油	メカジキ、おから	玉ねぎ、きゅうり、トマト、 黄パプリカ	
		副菜 ジュリアンスープ	じゃがいも	ハム	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ	
		飲み物など 牛乳		牛乳		
9	水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 708kcal たんぱく質 35.4g 脂質 16.8g 食塩 2.7g
		主菜・副菜 豆腐と豚肉のくず煮	片栗粉	豆腐、豚肩肉	玉ねぎ、ごぼう、枝豆、 干し椎茸、しょうが	
		副菜 かぼちゃのみそ汁		油揚げ	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、 小松菜、えのき	
		飲み物など 牛乳		牛乳		
10	木	主食・ 主菜・副菜 たらこ入りスパゲティ	スパゲッティ、 サラダ油、バター	たらこ、いか	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、 エリンギ、にんにく、レモン	エネルギー 680kcal たんぱく質 32.1g 脂質 22.5g 食塩 2.8g
		副菜 野菜スープ	じゃがいも、サラダ油	ウインナー	にんじん、小松菜、とうもろこし	
		飲み物など 牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
		主食 とうもろこしご飯	米		とうもろこし	エネルギー 710kcal たんぱく質 33.6g 脂質 26.3g 食塩 2.9g
11	金	主菜 鶏肉のみそマヨネーズ焼き		鶏もも肉		
		副菜 キャベツともやしのソーテー	サラダ油		キャベツ、もやし	
		副菜 冬瓜のすまし汁		豆腐、わかめ	冬瓜、にんじん、しめじ	
		飲み物など 牛乳		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】	
14	月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 710kcal たんぱく質 34.6g 脂質 21.2g 食塩 2.8g
		主菜・副菜 プルコギ	サラダ油、砂糖、 ごま、ごま油	豚肩肉	玉ねぎ、にんにく、にんじん、 黄パプリカ、もやし、 干し椎茸、りんご	
		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	
		飲み物など 牛乳		牛乳		
15	火	主食 米粉ロールパン	米粉ロールパン			エネルギー 738kcal たんぱく質 36.8g 脂質 33.6g 食塩 2.9g
		主菜 魚のオーロラソース焼き	小麦粉、サラダ油	赤魚、おから		
		副菜 ピクルス	砂糖		きゅうり、にんじん、黄パプリカ、レモン	
		副菜 豆と野菜のスープ	じゃがいも	大豆、ウインナー	キャベツ、小松菜、にんじん	
16	水	主菜・ 主菜・副菜 県産ひじきのスパゲティ	スパゲティ、砂糖、 サラダ油、バター	鶏もも肉、 県産ひじき	しょうが、玉ねぎ、にんじん、 とうもろこし	エネルギー 700kcal たんぱく質 32.5g 脂質 27.3g 食塩 2.0g
		副菜 トマトとレタスのスープ		ウインナー	玉ねぎ、レタス、トマト	
		飲み物など 牛乳、アイス風デザート	アイス風デザート	牛乳		
		主食 枝豆ご飯	米		枝豆	エネルギー 713kcal たんぱく質 32.3g 脂質 18.4g 食塩 2.9g
17	木	主菜・副菜 鶏肉と野菜のみそ炒め	片栗粉、米粉、 じゃがいも、 サラダ油、砂糖、 こんにゃく	鶏もも肉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、ごぼう、さやいんげん	
		副菜 おくらと豆腐のすまし汁		豆腐	しめじ、オクラ、玉ねぎ	
		飲み物など 牛乳		牛乳		
		主菜・ 主菜・副菜 夏野菜のカレーライス	米、麦、 サラダ油	豚肩肉、白花豆	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、なす、かぼちゃ、 トマト、枝豆	エネルギー 735kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.2g 食塩 2.2g
18	金	副菜 冬瓜スープ			冬瓜、玉ねぎ、小松菜、しめじ	
		飲み物など 牛乳、冷凍マンゴー		牛乳	マンゴー	

栄養価の平均（常食）エネルギー：710 kcal たんぱく質：32.9g 脂質：23.7g 食塩：2.6g
※ 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。

あつ じ き

暑い時期は

しょく ちゅう どんく

食中毒

よう ちゅう い

要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。料理を作る前、食べる前には必ず手を洗いましょう。

ちゅう り

調理の

ポイント

て 手をきれいに洗う

にくい ぐあい しょうぐい 肉以外の食材はよく洗う

おかずは ちゅうしんぶ 中心部までしっかり加熱する

75℃ 1分以上

つくり置きのおかずも再加熱する