

令和7年 9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 水	主食・ 主菜・副菜 副菜	カレーライス 野菜スープ	米、麦、サラダ油、 じゃがいも 大豆、豚肩肉	鶏もも肉 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 小松菜、とうもろこし、えのき	エネルギー 727kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.9g 食塩 2.4g
	飲み物など	牛乳、ぶどうゼリー	牛乳	ゼリー	
4 木	主食	ロールパン	ロールパン		エネルギー 746kcal
	主菜・副菜	ポークピーンズ	じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	玉ねぎ、にんじん	たんぱく質 35.9g 脂質 31.1g
	副菜	豆乳野菜スープ		ウインナー、豆乳	食塩 2.9g
5 金	飲み物など	牛乳	牛乳		
	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 674kcal
	主菜	魚の西京焼き	砂糖	さわら	たんぱく質 33.2g
	副菜	五目きんぴら	こんにゃく、砂糖、 ごま油	さつま揚げ	脂質 18.9g
	副菜	豆腐のすまし汁		豆腐	食塩 2.5g
8 月	飲み物など	牛乳	牛乳	小松菜、大根、しめじ、長ねぎ	
	主食・ 主菜・ 副菜	スパゲティミートソース	スペゲティ、 砂糖、サラダ油、 小麦粉	牛ひき肉、 豚ひき肉、大豆、 おから、チーズ、	エネルギー 716kcal たんぱく質 33.1g 脂質 21.6g
	副菜	キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	食塩 2.4g
9 火	飲み物など	牛乳、りんごゼリー		牛乳	
	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 708kcal
	主菜・副菜	豚肉となすのみそ炒め	サラダ油、砂糖、 片栗粉	豚肩ロース肉	たんぱく質 29.0g 脂質 24.8g
	副菜	菊花汁		豆腐	食塩 2.5g
10 水	飲み物など	牛乳		牛乳	
	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 687kcal
	主菜・副菜	麻婆豆腐	サラダ油、砂糖、 ごま油、片栗粉	豆腐、大豆、 豚肩ひき肉	たんぱく質 28.5g 脂質 19.5g
	副菜	ワンタンスープ	ワンタンの皮、ごま油		食塩 2.6g
11 木	飲み物など	牛乳	牛乳		
	主食	黒パン	黒パン		エネルギー 738kcal
	主菜	魚のパン粉焼き	パン粉、サラダ油、 オリーブ油	鮭	たんぱく質 34.4g 脂質 31.3g
	副菜	粉ふきいも	じゃがいも		食塩 2.9g
	副菜	小松菜のスープ	サラダ油	ウインナー	小松菜、玉ねぎ、にんじん
12 金	飲み物など	牛乳		牛乳	
	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 714kcal
	主菜・副菜	炒り鶏	里芋、サラダ油、 こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、厚揚げ	たんぱく質 35.1g 脂質 18.5g
	副菜	具だくさんみそ汁		油揚げ	食塩 2.1g
16 火	飲み物など	牛乳	牛乳		
	主食・ 主菜・副菜	チキンライス	米、麦、バター、 サラダ油	鶏もも肉	エネルギー 680kcal たんぱく質 28.6g
	副菜	冬瓜スープ	サラダ油	ベーコン	脂質 19.1g
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト	食塩 2.5g
17 水	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 720kcal
	主菜・副菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、片栗粉、 サラダ油、砂糖、 こんにゃく	豚肩ひき肉、 大豆	たんぱく質 29.2g 脂質 22.2g
	副菜	厚揚げのみそ汁		厚揚げ	食塩 2.2g
	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】	
18 木	主食	米粉ロールパン	米粉ロールパン			エネルギー 750kcal
	主菜	鶏肉のレモン煮	片栗粉、米粉、サラダ油、砂糖	鶏もも肉	レモン	たんぱく質 36.3g
	副菜	にんじんのグラッセ	砂糖、バター		にんじん	脂質 32.6g
	副菜	生姜入りコンソメスープ			キャベツ、玉ねぎ、小松菜、とうもろこし、えのき、しょうが	食塩 2.9g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
19 金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 737kcal
	主食	魚の有馬焼き		鯖		たんぱく質 29.8g
	副菜	野菜のおかか煮	ごま油、砂糖	かつお節	キャベツ、もやし、小松菜	脂質 29.6g
	副菜	けんちん汁	じゃがいも、ごま油	豆腐	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ	食塩 2.2g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
22 月	主食・ 主菜・副菜	県産豚肉丼	米、麦、白滝、 サラダ油、砂糖	県産豚肩ロース肉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 しょうが	エネルギー 769kcal
	副菜	県産わかめのみそ汁		県産わかめ、 油揚げ	キャベツ、長ねぎ、えのき	たんぱく質 31.6g
	飲み物など	牛乳、県産アイスミルク	アイスミルク	牛乳		脂質 23.7g
24 水	主食	サンドパン	サンドパン			食塩 2.5g
	主菜	鶏肉のガーリック焼き	砂糖、ごま油	鶏もも肉	しょうが、にんにく	エネルギー 691kcal
	副菜	マッシュポテト	じゃがいも、バター	脱脂粉乳		たんぱく質 36.5g
	副菜	ミネストローネ	マカロニ、サラダ油、 オリーブ油	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリ、にんにく、トマト、パセリ	脂質 26.4g
	飲み物など	ラフランスマッシュ、牛乳		牛乳	ラフランスマッシュ	食塩 3.0g
25 木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 764kcal
	主菜・副菜	チーズタッカルビ	サラダ油、砂糖、 さつまいも、ごま油	鶏もも肉、 厚揚げ、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
	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
26 金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 706kcal
	主菜	魚のカレー風味焼き	サラダ油	メカジキ		たんぱく質 36.1g
	主菜・副菜	大豆の磯煮	サラダ油、砂糖	大豆、油揚げ、 県産ひじき	にんじん、さやいんげん	脂質 20.0g
	副菜	小松菜のすまし汁	麩		小松菜、大根、長ねぎ、えのき	食塩 2.3g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
29 月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 698kcal
	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、牛もも肉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 ピーマン、パプリカ、しょうが、 にんにく	たんぱく質 30.3g
	副菜	春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ	大根、キャベツ、長ねぎ、 チンゲン菜	脂質 20.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 1.9g
30 火	主食	ご飯	アルファ化米			エネルギー 716kcal
	主菜・副菜	レトルトブラウンシチュー	レトルトブラウンシチュー			たんぱく質 19.0g
	副菜	防災サラダ	砂糖、サラダ油	県産ひじき、 ソナ水煮、 ミックスピーナッツ	切干大根、とうもろこし、 キャベツ、にんじん	脂質 18.9g
	飲み物など	牛乳、ミックスフルーツ缶		牛乳	白桃缶、黄桃缶、りんご缶、みかん缶	食塩 2.9g

栄養価の平均(常食) エネルギー : 719 kcal たんぱく質 : 31.2g 脂質 : 23.2 g 食塩 : 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。

※ 配慮食では食形態に合わせ、常食とは別の食材を使用することがあります。

