



# 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	カレーライス	米、麦、サラダ油、 じゃがいも	鶏もも肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん	エネルギー 727kcal たんぱく質 24.3g
		副菜	野菜スープ			玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 小松菜、とうもろこし、えのき	脂質 16.9g
		飲み物など	牛乳、ぶどうゼリー		牛乳	ゼリー	食塩 2.4g
4	木	主食 主菜・副菜	ロールパン ポークビーンズ	ロールパン じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	大豆、豚肩肉	玉ねぎ、にんじん	エネルギー 746kcal たんぱく質 35.9g
		副菜	豆乳野菜スープ		ウインナー、豆乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、しめじ	脂質 31.1g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.9g
5	金	主食 主菜	ごはん 魚の西京焼き	米、麦 砂糖	さくら		エネルギー 674kcal 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	にんじん、ごぼう、れんこん	脂質 18.9g
		副菜	豆腐のすまし汁		豆腐	小松菜、大根、しめじ、長ねぎ	食塩 2.5g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
8	月	主食・ 主菜・ 副菜	スパゲティミートソース	スパゲティ、 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、 ベーコン	玉ねぎ、にんじん、 グリンピース、マッシュルーム	エネルギー 716kcal たんぱく質 33.1g
		副菜	キャベツスープ	サラダ油		玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 とうもろこし	脂質 21.6g
		飲み物など	牛乳、りんごゼリー		牛乳	ゼリー	食塩 2.4g
9	火	主食 主菜・副菜	ごはん 豚肉となすのみそ炒め	米、麦 サラダ油、砂糖、 片栗粉	豚肩ロース肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 ピーマン、なす	エネルギー 708kcal たんぱく質 29.0g
		副菜	菊花汁		豆腐	ほうれん草、玉ねぎ、 にんじん、菊の花、長ねぎ	脂質 24.8g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.5g
10	水	主食 主菜・副菜	ごはん 麻婆豆腐	米、麦 サラダ油、砂糖、 ごま油、片栗粉	豆腐、大豆、 豚肩ひき肉	にんにく、しょうが、長ねぎ、 干し椎茸、にら	エネルギー 687kcal たんぱく質 28.5g
		副菜	ワントンスープ	ワントンの皮、ごま油		チンゲン菜、もやし、にんじん	脂質 19.5g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.6g
11	木	主食 主菜	黒パン 魚のパン粉焼き	黒パン パン粉、サラダ油、 オリーブ油	鮭	パセリ、にんにく	エネルギー 738kcal たんぱく質 34.4g
		副菜	粉ふきいも	じゃがいも			脂質 31.3g
		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	食塩 2.9g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
12	金	主食 主菜・副菜	ごはん 炒り鶏	米、麦 里芋、サラダ油、 こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、厚揚げ	にんじん、ごぼう、たけのこ、 干し椎茸、いんげん	エネルギー 714kcal たんぱく質 35.1g
		副菜	具だくさんみそ汁		油揚げ	キャベツ、にんじん、しめじ、 長ねぎ	脂質 18.5g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.1g
16	火	主食・ 主菜・副菜	チキンライス 冬瓜スープ	米、麦、バター、 サラダ油	鶏もも肉	玉ねぎ、グリンピース、 マッシュルーム、にんじん	エネルギー 680kcal たんぱく質 28.6g
		副菜	牛乳、ヨーグルト	サラダ油	ベーコン	冬瓜、小松菜、しめじ	脂質 19.1g
		飲み物など			牛乳、ヨーグルト		食塩 2.5g
17	水	主食 主菜・副菜	ごはん じゃがいものそぼろ煮	米、麦 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	玉ねぎ、にんじん、 グリンピース	エネルギー 720kcal たんぱく質 29.2g
		副菜	厚揚げのみそ汁		厚揚げ	小松菜、キャベツ、ごぼう、しめじ	脂質 22.2g
		飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.2g



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 主菜	米粉ロールパン 鶏肉のレモン煮	米粉ロールパン 片栗粉、米粉、 サラダ油、砂糖	鶏もも肉	レモン	エネルギー 750kcal 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 主菜	ごはん 魚の有馬焼き	米、麦			エネルギー 737kcal 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 たんぱく質 31.6g
		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	脂質 23.7g
		飲み物など	牛乳、県産アイスマイルク	アイスマイルク	牛乳		食塩 2.5g
24	水	主食 主菜	サンドパン 鶏肉のガーリック焼き	サンドパン 砂糖、ごま油	鶏もも肉	しょうが、にんにく	エネルギー 691kcal たんぱく質 36.5g
		副菜	マッシュポテト	じゃがいも、バター	脱脂粉乳		脂質 26.4g
		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	食塩 3.0g
		飲み物など	ラフランスジャム、牛乳		牛乳	ラフランスジャム	
25	木	主食 主菜・副菜	ごはん チーズタッカルビ	米、麦 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	エネルギー 764kcal 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 主菜	ごはん 魚のカレー風味焼き	米、麦 サラダ油			エネルギー 706kcal たんぱく質 36.1g
		主菜・副菜	大豆の磯煮	サラダ油、砂糖	メカジキ 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 主菜・副菜	ごはん チンジャオロース	米、麦 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	エネルギー 698kcal 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 主菜・副菜	ごはん レトルトブラウンシチュー	アルファ化米			エネルギー 716kcal 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、 ツナ水煮、 ミックスビーンズ	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：23.2g 食塩：2.5g  
 ※ 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。

