



令和7年 10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	水	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 729kcal
		主菜	鮭のクリームコーン焼き	小麦粉、米粉	鮭、おから	とうもろこし、パセリ	たんぱく質 36.5g
		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	具だくさんスープ			キャベツ、にんじん、大根、小松菜、しめじ	食塩 2.9g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
2	木	主食・主菜・副菜	卵とじうどん	ゆでめん、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、鶏卵	長ねぎ、にんじん、干し椎茸、小松菜	エネルギー 776kcal たんぱく質 35.3g
		主菜・副菜	里芋とひじきの煮物	里芋、サラダ油、砂糖	県産芽ひじき、油揚げ、豚肩肉	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	脂質 16.9g 食塩 2.7g
		飲み物など	牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		
3	金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 692kcal
		主菜・副菜	生揚げのそぼろ煮	こんにやく、砂糖、サラダ油、片栗粉	生揚げ、大豆、豚肩ひき肉	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 30.1g 脂質 21.7g
		副菜	つみれ汁		いわしつみれ	大根、にんじん、白菜、長ねぎ、しょうが	食塩 2.4g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
6	月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 716kcal
		主菜・副菜	鶏肉と冬瓜の煮物	片栗粉	鶏もも肉、がんもどき	冬瓜、にんじん、しめじ、枝豆、しょうが	たんぱく質 31.8g 脂質 18.9g
		副菜	里芋のみそ汁	里芋	油揚げ、わかめ	にんじん、大根	食塩 2.5g
		飲み物など	牛乳、十五夜ゼリー	ゼリー	牛乳		
7	火	主食	ぶどうパン	ぶどうパン			エネルギー 757kcal
		主菜・副菜	クリームシチュー	じゃがいも、小麦粉、サラダ油、バター、クリーム	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	たんぱく質 33.7g 脂質 30.3g
		副菜	野菜と大豆のソテー	サラダ油	大豆、ベーコン	キャベツ、小松菜、にんじん	食塩 2.4g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
8	水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 725kcal
		主菜	魚の照り焼き	サラダ油、砂糖、片栗粉	ぶり		たんぱく質 35.4g
		副菜	煮びたし	砂糖	油揚げ	小松菜、にんじん、もやし	脂質 23.5g
		副菜	沢煮椀	こんにやく	豚肩肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、長ねぎ	食塩 2.2g
9	木	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 729kcal
		主菜・副菜	厚揚げのお好み炒め	サラダ油	厚揚げ、豚肩肉、青のり、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、にんじん、大根、小ねぎ	たんぱく質 31.7g 脂質 25.1g
		副菜	ごんぼ汁		油揚げ、おから		食塩 1.8g
10	金	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食・主菜・副菜	ナポリタン風スパゲティ	スパゲティ、サラダ油、バター	鶏もも肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト	エネルギー 721kcal たんぱく質 34.0g
		副菜	ホットマリネ	オリーブ油、砂糖		キャベツ、にんじん、枝豆、とうもろこし	脂質 24.7g 食塩 2.1g
		飲み物など	牛乳、ブルーベリータルト	タルト	牛乳		
14	火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 765kcal
		主菜・副菜	がんもどきと大根の煮物	こんにやく、砂糖、サラダ油	がんもどき、豚肩肉	大根、にんじん、たけのこ、さやいんげん	たんぱく質 30.5g 脂質 22.8g
		副菜	さつまいものみそ汁	さつまいも	油揚げ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、しめじ	食塩 2.5g
		飲み物など	のり佃煮、牛乳		のり佃煮、牛乳		
15	水	主食・主菜・副菜	中華丼	米、麦、サラダ油、ごま油、片栗粉	いか、豚肩肉	にんじん、白菜、さやいんげん、たけのこ、干し椎茸、玉ねぎ	エネルギー 693kcal たんぱく質 30.3g
		副菜	チンゲン菜のスープ	サラダ油、ごま油、デザート	ベーコン	チンゲン菜、にんじん、もやし	脂質 21.6g 食塩 2.2g
		飲み物など	牛乳、杏仁豆腐		牛乳		
		主食・主菜・副菜	こぎつねうどん	ゆでめん、砂糖	鶏もも肉、油揚げ	にんじん、小松菜、長ねぎ、干し椎茸	エネルギー 702kcal たんぱく質 29.1g
16	木	副菜	切干大根の煮物	砂糖、サラダ油	さつま揚げ	切干大根、にんじん、さやいんげん	脂質 13.1g 食塩 2.6g
		飲み物など	牛乳、焼りんご	砂糖、バター	牛乳	りんご	
		主食	ご飯	米、麦			エネルギー 700kcal
		主菜	鶏肉の香味焼き	砂糖、ごま油	鶏もも肉	しょうが、にんにく、長ねぎ	たんぱく質 36.8g
17	金	副菜	野菜炒め	ごま油		キャベツ、にんじん、もやし	脂質 17.5g
		副菜	豆乳みそ汁	里芋	油揚げ、豆乳	大根、にんじん、ごぼう、干し椎茸	食塩 2.0g
		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】	
20	月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 710kcal
		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 22.1g
		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		
21	火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 721kcal
		主菜・副菜	高野豆腐の中華煮	サラダ油、砂糖、じゃがいも	豚肩肉、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、チンゲン菜、しょうが、にんにく	たんぱく質 34.2g 脂質 20.8g
		副菜	キムチスープ	サラダ油	鶏もも肉、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ、キムチ	食塩 2.9g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
22	水	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 718kcal
		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 33.3g 脂質 28.1g
		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	食塩 2.7g
		飲み物など	牛乳		牛乳		
23	木	主食・主菜・副菜	サンマーメン	ホットラーメン、サラダ油、ごま油、片栗粉	豚肩肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし、干し椎茸	エネルギー 717kcal たんぱく質 30.9g
		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	脂質 19.3g
		飲み物など	牛乳、りんご缶		牛乳	りんご缶	食塩 2.8g
24	金	主食	栗ご飯	米、栗			エネルギー 720kcal
		主菜	魚の塩こうじ焼き	サラダ油	鯖		たんぱく質 33.2g
		副菜	にんじんのきんぴら	ごま油		にんじん	脂質 22.7g
		副菜	きのこ汁		厚揚げ	椎茸、えのき、しめじ、三つ葉	食塩 2.9g
27	月	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食・主菜・副菜	スパゲティボンゴレ	スパゲティ、サラダ油	あさり、鶏もも肉	玉ねぎ、にんにく、しめじ、ピーマン	エネルギー 748kcal たんぱく質 33.8g
		副菜	コーンスープ	サラダ油	白花豆、牛乳	玉ねぎ、とうもろこし、パセリ	脂質 21.8g
		飲み物など	牛乳、いちごヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		食塩 2.5g
28	火	主食	高A3年 リクエスト メニュー	米、麦			エネルギー 778kcal
		主菜		サラダ油、砂糖、片栗粉	豚ヒレ肉	長ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	たんぱく質 36.7g
		副菜		ごま		たくあん、キャベツ、もやし	脂質 18.7g
		副菜		サラダ油	ウインナー	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、とうもろこし	食塩 2.7g
29	水	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食・主菜・副菜	鶏ごぼうピラフ	米、サラダ油、バター	鶏もも肉	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし	エネルギー 690kcal たんぱく質 27.5g
		副菜	キャベツのクリームスープ	サラダ油、クリーム、米粉	ベーコン、牛乳、豆乳	キャベツ、にんじん、かぶ、かぶの葉、しめじ	脂質 19.2g
		飲み物など	牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	食塩 1.8g
30	木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 721kcal
		主菜	チキンカツ	小麦粉、パン粉、サラダ油	鶏むね肉、鶏卵		たんぱく質 35.8g
		副菜	茹でブロッコリー		ブロッコリー		脂質 19.3g
		副菜	白菜のみそ汁		油揚げ	白菜、小松菜、にんじん、えのき	食塩 1.7g
31	金	飲み物など	牛乳		牛乳		
		主食	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			エネルギー 694kcal
		主菜・副菜	県産かぼちゃのグラタン	サラダ油、バター、米粉、パン粉	鶏もも肉、牛乳、チーズ	県産かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム	たんぱく質 30.9g
		副菜	野菜とウインナーのスープ	サラダ油	ウインナー	とうもろこし、大根、にんじん、キャベツ、えのき	脂質 24.2g 食塩 2.9g
		飲み物など	ごまスプレッド、牛乳	ごまスプレッド	牛乳		

栄養価の平均(常食)エネルギー:721 kcal たんぱく質:33.0g 脂質:21.8 g 食塩:2.4 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。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

