

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
2 木	飲み物など 牛乳		牛乳		
	主食、主菜・副菜 卵とうどん	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
	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	たんぱく質 35.3g
3 金	飲み物など 牛乳、ぶどうゼリー	ゼリー	牛乳		脂質 16.9g
	主食 ご飯	米、麦			食塩 2.7g
	主菜・副菜 生揚げのそぼろ煮	こんにゃく、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	エネルギー 692kcal
	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	たんぱく質 30.1g
6 月	飲み物など 牛乳		牛乳		脂質 21.7g
	主食 ご飯	米、麦			食塩 2.4g
	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	エネルギー 716kcal
	副菜 里芋のみそ汁	里芋	油揚げ、わかめ	にんじん、大根	たんぱく質 31.8g
7 火	飲み物など 牛乳、十五夜ゼリー	ゼリー	牛乳		脂質 18.9g
	主食 ぶどうパン	ぶどうパン			食塩 2.5g
	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	エネルギー 757kcal
	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	たんぱく質 33.7g
8 水	飲み物など 牛乳		牛乳		脂質 30.3g
	主食 ご飯	米、麦			食塩 2.4g
	主菜 魚の照り焼き	サラダ油、砂糖、片栗粉	ぶり		
	副菜 煮びたし	砂糖	油揚げ	小松菜、にんじん、もやし	エネルギー 725kcal
	副菜 沢煮椀	こんにゃく	豚肩肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、長ねぎ	たんぱく質 35.4g
9 木	飲み物など 牛乳		牛乳		脂質 23.5g
	主食 ご飯	米、麦			食塩 2.2g
	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、	エネルギー 729kcal
	副菜 ごんぽ汁		油揚げ、おから	ごぼう、にんじん。大根、小ねぎ	たんぱく質 31.7g
10 金	飲み物など 牛乳		牛乳		脂質 25.1g
	主食 ご飯	米、麦			食塩 1.8g
	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
	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	たんぱく質 34.0g
14 火	飲み物など 牛乳、ブルーベリータルト	タルト	牛乳		脂質 24.7g
	主食 ご飯	米、麦			食塩 2.1g
	主菜・副菜 がんもどきと大根の煮物	こんにゃく、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	エネルギー 765kcal
	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	たんぱく質 30.5g
15 水	飲み物など のり佃煮、牛乳		のり佃煮、牛乳		脂質 22.8g
	主食 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	食塩 2.5g
	主菜・副菜 チンゲン菜のスープ	サラダ油、ごま油、	ベーコン	チンゲン菜、にんじん、もやし	エネルギー 693kcal
	副菜 牛乳、杏仁豆腐	デザート	牛乳		たんぱく質 30.3g
16 木	飲み物など 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	脂質 21.6g
	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	食塩 2.2g
	飲み物など 牛乳、焼りんご	砂糖、バター	牛乳	りんご	エネルギー 702kcal
17 金	飲み物など ご飯	米、麦			たんぱく質 29.1g
	主食 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	脂質 13.1g
	主菜 野菜炒め	ごま油		キャベツ、にんじん、もやし	食塩 2.6g
	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	エネルギー 700kcal
17 金	飲み物など 牛乳		牛乳		たんぱく質 36.8g
					脂質 17.5g
					食塩 2.0g

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
	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	脂質 20.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.9g
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
	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、とうろこ	脂質 28.1g
	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.7g
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
	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	たんぱく質 30.9g
	飲み物など	牛乳、りんご缶		牛乳	りんご缶	脂質 19.3g
						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	鰯		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
	飲み物など	牛乳		牛乳		
27 月	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
	副菜	コーンスープ	サラダ油	白花豆、牛乳	玉ねぎ、とうろこ、パセリ	たんぱく質 33.8g
	飲み物など	牛乳、いちごヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		脂質 21.8g
						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、とうろこ	食塩 2.7g
	飲み物など		デザート	牛乳		
29 水	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、 グリンピース、とうろこ	エネルギー 690kcal
	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	たんぱく質 27.5g
	飲み物など	牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	脂質 19.2g
						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	とうろこ、大根、にんじん、 キャベツ、えのき	脂質 24.2g
	飲み物など	ごまスプレッド、牛乳	ごまスプレッド	牛乳		食塩 2.9g

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。

め けん こう

にんじんと「目」の健康

きゅうしょく　とじょう　きのい　ひと　ないない　二二　へんかん
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
タ　おねぎ　くろくろおにしきやさい　あざ　いる　きょうり　いるど　そ
β-カロテンを多く含む 緑黄色野菜や鮮やかなオレンジ色が 物理的に彩りを添えて
一　ひ　ひふ　ねんく　けんこう　か　えいとう　そ　かんこう　わせ
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
はだか　こだ　とぼき　くわくだ　にて　ひと　そも
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ると思いますが、ど
うしよう　あ　き　せい　た　せうよう　ばう　きょううせん
んな料理にもう合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?

