



令和8年5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 金	主食・ 主菜・副菜	五目うどん	ゆでめん、砂糖、 片栗粉	豚肩肉	にんじん、大根、ごぼう、 長ねぎ、小松菜	エネルギー 714kcal たんぱく質 29.5g
	副菜	切干大根の煮物	サラダ油、砂糖	油揚げ	切干大根、にんじん、 干し椎茸、さやいんげん	脂質 12.7g 食塩 3.0g
	飲み物など	牛乳、お茶まんじゅう (配慮食はしっとりまんじゅう)	まんじゅう	牛乳		
7 木	主食・ 主菜・副菜	ハヤシライス	米、麦、サラダ油、 じゃがいも	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム	エネルギー 767kcal たんぱく質 29.9g
	副菜	レタススープ		ベーコン	レタス、にんじん、玉ねぎ、 とうもろこし	脂質 20.3g 食塩 2.8g
	飲み物など	牛乳、いちごヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
8 金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 744kcal
	主菜	ぶりの照り焼き	砂糖、サラダ油、 片栗粉	ぶり		たんぱく質 34.0g
	副菜	野菜のおかか煮	砂糖、ごま油	かつお節	キャベツ、もやし、小松菜	脂質 26.1g
	副菜	五目汁	じゃがいも、 こんにゃく	厚揚げ	大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.3g
飲み物など	牛乳、こどもの日ゼリー	ゼリー	牛乳			
11 月	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 711kcal
	主菜・ 副菜	クリームシチュー	じゃがいも、 サラダ油、バター、 小麦粉、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 29.8g 脂質 27.6g
	副菜	アスパラガスのサラダ	サラダ油、砂糖		アスパラガス、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	食塩 2.4g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
12 火	主食	たけのご飯	米、麦			エネルギー 665kcal
	主菜	魚の塩こうじ焼き	サラダ油	油揚げ	たけのこ、にんじん	たんぱく質 33.5g
	副菜	豆腐のすまし汁		鱈	しめじ、小松菜、長ねぎ	脂質 18.3g
	飲み物など	牛乳		豆腐		食塩 2.6g
13 水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 701kcal
	主菜・ 副菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、砂糖、 片栗粉、サラダ油、 こんにゃく	豚肩ひき肉、 大豆	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	たんぱく質 28.1g 脂質 17.8g
	副菜	春キャベツのみそ汁		油揚げ	小松菜、キャベツ、もやし、 えのき	食塩 2.2g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
14 木	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 713kcal たんぱく質 33.2g
	副菜	大豆の磯煮	サラダ油、砂糖	大豆、県産ひじき、 高野豆腐	にんじん、さやいんげん	脂質 15.1g 食塩 2.2g
	飲み物など	牛乳、甘夏缶		牛乳	甘夏みかん缶	
15 金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 664kcal
	主菜・ 副菜	八宝菜	サラダ油、ごま油、 片栗粉	豚肩肉、 豚肩ロース肉	にんじん、白菜、玉ねぎ、 もやし、たけのこ、干し椎茸、 しょうが	たんぱく質 29.0g 脂質 22.0g
	副菜	わかめスープ	ごま、ごま油	わかめ、鶏ささみ	にんじん、大根、長ねぎ	食塩 2.1g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
18 月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 730kcal
	主菜・副菜	大豆入りキーマカレー	サラダ油	豚肩ひき肉、大豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、ピーマン	たんぱく質 30.2g 脂質 23.5g
	副菜	きのこスープ	サラダ油	ウインナー	玉ねぎ、にんじん、えのき、 しめじ、こまつな	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】		
19 火	主食	グリーンピースご飯	米	グリーンピース	エネルギー 687kcal	
	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 35.5g
	副菜	にんじんのきんぴら	ごま油	にんじん	脂質 17.0g	
	副菜	八杯汁	じゃがいも、 片栗粉	豆腐、油揚げ	大根、にんじん、小松菜、 干し椎茸	食塩 2.2g
飲み物など	牛乳		牛乳			
20 水	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 714kcal	
	主菜・副菜	高野豆腐の卵とじ	サラダ油、白滝、 砂糖、片栗粉	高野豆腐、鶏卵、 鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ	たんぱく質 35.4g 脂質 20.1g
	副菜	小松菜のみそ汁		油揚げ	キャベツ、小松菜、大根、 にんじん	食塩 2.0g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
21 木	主食	ロールパン	ロールパン		エネルギー 707kcal	
	主菜	魚のパン粉焼き	パン粉、サラダ油、 オリーブ油	鮭	パセリ、にんにく	たんぱく質 35.3g
	副菜	粉ふきいも	じゃがいも			脂質 28.0g
	副菜	キャロットスープ	サラダ油		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、グリーンピース	食塩 2.8g
飲み物など	牛乳		牛乳			
22 金	主食・ 主菜・副菜	野菜たっぷりタンメン	ホットラーメン、 サラダ油、ごま油	豚肩肉	キャベツ、もやし、にんじん、 にら、きくらげ	エネルギー 723kcal たんぱく質 28.2g
	副菜	津久井みそポテト	じゃがいも、砂糖、 サラダ油			脂質 19.8g
	飲み物など	牛乳、黄桃缶		牛乳	黄桃缶	食塩 2.4g
25 月	主食	米粉ロールパン	米粉ロールパン		エネルギー 733kcal	
	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、トマト、 にんにく	たんぱく質 36.3g 脂質 28.2g
	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		
26 火	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 707kcal	
	主菜	魚の南部焼き	砂糖、ごま、サラダ油	めかじき		たんぱく質 36.8g
	副菜	野菜の磯辺和え		県産のり	キャベツ、もやし	脂質 18.9g
	副菜	豚汁	じゃがいも、 こんにゃく	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.3g
飲み物など	牛乳		牛乳			
27 水	主食・ 主菜・副菜	ビビンバ	米、麦、サラダ油、 砂糖、ごま、ごま油	豚肩ひき肉、 大豆	にんにく、しょうが、もやし、 小松菜、にんじん	エネルギー 728kcal たんぱく質 27.7g
	副菜	トックスープ	トック、ごま油	わかめ	にんじん、キャベツ、長ねぎ	脂質 19.1g
	飲み物など	牛乳、ゼリー	ゼリー	牛乳		食塩 2.1g
28 木	主食	ご飯	米、麦		エネルギー 684kcal	
	主菜・副菜	大豆と鶏肉のピリ辛煮	じゃがいも、 砂糖、サラダ油	鶏もも肉、大豆	大根、玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん、にんにく	たんぱく質 33.1g 脂質 18.3g
	副菜	沢煮椀	こんにゃく	豚肩肉	ごぼう、にんじん、長ねぎ、 たけのこ	食塩 2.0g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
29 金	主食・ 主菜・副菜	カレーうどん	ゆでめん、砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肩肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、しめじ	エネルギー 739kcal たんぱく質 30.3g
	副菜	キャベツのごま炒め	サラダ油、ごま		小松菜、キャベツ、にんじん	脂質 18.8g
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		食塩 2.6g

栄養価の平均(常食) エネルギー：713 kcal たんぱく質：32.0g 脂質：20.7g 食塩：2.4g
※ 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。