



令和8年 7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 中華丼	米、麦、油、ごま油 片栗粉	むらさきいか 豚肩肉	にんじん、玉ねぎ、はくさい、たけのこ 干し椎茸、さやいんげん	エネルギー 696kcal たんぱく質 30.6g
	主菜・副菜 チンゲン菜のスープ	油 ごま油 ごま	ベーコン	チンゲンサイ、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	杏仁豆腐	牛乳	
	2 木	主食・副菜 ソーススパゲティ	スパゲッティ、 サラダ油	豚肩肉、いか、 青のり	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン
副菜 オニオンスープ	じゃがいも、 サラダ油		玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、とうもろこし	脂質 20.5g 食塩 2.8g	
飲み物など	牛乳		牛乳		
3 金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 686kcal
	主菜 さわらの香味焼き	砂糖、サラダ油	さわら	青しそ、レモン、しょうが	たんぱく質 34.0g
	副菜 じゃがいもの土佐煮	じゃがいも、砂糖、サラダ油	かつお節		脂質 18.1g
	副菜 青菜と油揚げのみそ汁		油揚げ	小松菜、玉ねぎ、にんじん、もやし	食塩 2.0g
飲み物など	牛乳		牛乳		
6 月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 712kcal
	主菜・副菜 プルコギ	サラダ油、砂糖、 ごま、ごま油	豚肩肉	玉ねぎ、にんにく、にんじん、 黄パプリカ、もやし、 干し椎茸、りんご	たんぱく質 34.7g 脂質 21.3g 食塩 2.8g
	副菜 キムチスープ	サラダ油	鶏むね肉、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ、 白菜キムチ	
	飲み物など	牛乳		牛乳	
7 火	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 743kcal
	主菜・副菜 生揚げのそぼろ煮	こんにやく、 砂糖、片栗粉、 サラダ油	厚揚げ、 豚肩ひき肉	玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん	たんぱく質 31.2g 脂質 22.2g 食塩 2.4g
	副菜 七夕汁	そうめん、麩		三つ葉、にんじん、大根、しめじ	
	飲み物など	牛乳、七夕ゼリー	ゼリー	牛乳	
8 水	主食 黒パン	黒パン			エネルギー 709kcal
	主菜・副菜 めかじきのラビゴットソース	小麦粉、サラダ油、 砂糖、オリーブ油	メカジキ、おから	玉ねぎ、きゅうり、トマト、 黄パプリカ	たんぱく質 32.4g 脂質 29.8g
	副菜 ジュリアンスープ	じゃがいも	ハム	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ	食塩 2.6g
	飲み物など	牛乳		牛乳	
9 木	主食・副菜 たらこ入りスパゲティ	スパゲッティ、 サラダ油、バター	たらこ、いか	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、 エリンギ、にんにく、レモン	エネルギー 588kcal たんぱく質 28.2g
	副菜 野菜スープ	じゃがいも、サラダ油	ウインナー	にんじん、小松菜、とうもろこし	脂質 20.5g
	飲み物など	牛乳		牛乳	食塩 2.6g
	10 金	主食 とうもろこしご飯	米		とうもろこし
主菜 鶏肉のみそマヨネーズ焼き			鶏もも肉		たんぱく質 30.6g
副菜 キャベツともやしのソテー		サラダ油		キャベツ、もやし	脂質 18.6g
副菜 冬瓜のすまし汁			豆腐、わかめ	冬瓜、にんじん、しめじ	食塩 3.2g
飲み物など	ジョアマスカット		飲むヨーグルト		

神奈川県産品です



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】	
13 月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 709kcal
	主菜・副菜 豆腐と豚肉のくず煮	片栗粉	豆腐、豚肩肉	玉ねぎ、ごぼう、枝豆、 干し椎茸、しょうが	たんぱく質 35.5g
	副菜 かぼちゃのみそ汁		油揚げ	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、 小松菜、えのき	脂質 16.9g 食塩 2.7g
	飲み物など	牛乳	牛乳		
14 火	主食 米粉ロールパン	米粉ロールパン			エネルギー 742kcal
	主菜 赤魚のオーロラソース焼き	小麦粉、サラダ油	赤魚、おから		たんぱく質 36.8g
	副菜 ピクルス	砂糖		きゅうり、にんじん、黄パプリカ、レモン	脂質 34.0g
	副菜 豆と野菜のスープ	じゃがいも	大豆、ウインナー	キャベツ、小松菜、にんじん	食塩 2.9g
飲み物など	牛乳	牛乳			
15 水	主食・副菜 県産ひじきのスパゲティ	スパゲティ、砂糖、 サラダ油、バター		鶏もも肉、 県産ひじき	エネルギー 643kcal
	副菜 トマトとレタスのスープ		ウインナー	しょうが、玉ねぎ、にんじん、 とうもろこし	たんぱく質 31.7g
	飲み物など	牛乳、氷菓(ガリガリ君カップ)	ガリガリ君カップ	牛乳	脂質 21.5g 食塩 2.0g

栄養価の平均(常食) エネルギー: 710 kcal たんぱく質: 32.9g 脂質: 23.7g 食塩: 2.6g  
※ 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。



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。料理を作る前、食べる前には必ず手を洗いましょう。

