



令和5年 10月 給食予定献立表



神奈川県立鎌倉支援学校

日	主食	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯分 - たんばく質 脂質 食塩相当量
2月	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	大豆,豚もも肉,★牛乳	★ロールパン,じゃがいも,オリーブ油,三温糖,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	679 kcal 29.0 g 24.5 g 2.0 g
3火	ご飯 魚の照り焼き 煮びたし 沢煮椀 牛乳	さわら,油揚げ(生),豚肩肉,★牛乳	米,麦,三温糖,油,片栗粉,こんにゃく	こまつな,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん(根、皮つき、生),長ねぎ	684 kcal 31.9 g 23.2 g 2.4 g
4水	鶏肉ときのこの豆乳クリームパスタ ひじきサラダ 牛乳	鶏もも肉,豆乳,ひじき,★牛乳	スパゲティ,油,オリーブ油,米粉	玉ねぎ,キャベツ,エリンギ(生),えのきたけ(生),こまつな,とうもろこし,にんじん	621 kcal 30.5 g 18.1 g 1.7 g
5木	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 牛乳	豆腐,豚ももひき肉,みそ(赤),★牛乳	米,麦,油,三温糖,ごま油,片栗粉,春雨	にんにく,しょうが,長ねぎ,干し椎茸,にら,だいこん,キャベツ,チンゲンサイ	661 kcal 28.2 g 18.8 g 2.4 g
6金	ご飯 鶏肉の梅焼き 白滝とにんじんのきんぴら 白菜のお味噌汁 牛乳	鶏もも肉,塩昆布,みそ(赤),みそ(白),★牛乳	米,麦,三温糖,しらたき,ごま油	梅びしお,にんじん,しそ,こまつな,はくさい,ごぼう(根、ゆで),ぶなしめじ(生)	602 kcal 31.1 g 14.3 g 2.5 g
10火	米粉ロールパン ハンバーグ 茹でブロッコリー パンプキンポタージュ 牛乳	牛ひき肉(生),豚ももひき肉,豆乳,白花生,★牛乳	★米粉ロールパン,★パン粉,なたね油,油,薄力粉,上白糖	玉ねぎ,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,かぼちゃ	811 kcal 39.6 g 31.9 g 2.7 g
11水	鶏ごぼうピラフ 小松菜のスープ にんじんしりしり 牛乳	鶏もも肉,★牛乳	米,ごま油,春雨,ごま	しょうが,ごぼう,玉ねぎ,グリーンピース(冷凍),こまつな,ぶなしめじ(生),にんじん	583 kcal 21.4 g 15.1 g 2.3 g
12木	あんかけ焼きそば 大根サラダ 牛乳	豚もも肉,★むきえび,塩昆布,★牛乳	血うどん,油,ごま油,片栗粉	にんじん(根、皮つき、生),はくさい,玉ねぎ,チンゲンサイ,しょうが,だいこん,にんじん,とうもろこし	668 kcal 26.4 g 34.8 g 2.2 g
13金	ご飯 鶏肉とがんもの煮物 さつまいものみそ汁 牛乳	がんもどき,鶏むね肉,ちくわ,わかめ,みそ(赤),みそ(白),★牛乳	米,麦,こんにゃく,油,三温糖,さつまいも	だいこん,にんじん,いんげん,玉ねぎ	727 kcal 30.8 g 20.1 g 2.6 g
16月	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 大根のスープ 牛乳	鶏もも肉,ベーコン,★牛乳	★ロールパン,じゃがいも,油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,いんげん,エリンギ(生),だいこん,こまつな,とうもろこし	647 kcal 29.3 g 24.3 g 2.9 g
17火	みそラーメン 大学芋 牛乳	豚肩肉,★みそ(赤),★牛乳	ラーメン,油,さつまいも,上白糖,ごま	にんにく,しょうが,もやし,玉ねぎ,にんじん,はくさい,にら	781 kcal 29.4 g 18.2 g 2.9 g



日	主食	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯分 - たんばく質 脂質 食塩相当量
18水	ご飯 チンジャオロース もずくスープ 牛乳	豚肩肉,もずく,豆腐,★牛乳	米,麦,油,ごま油,片栗粉	玉ねぎ,たけのこ(水煮缶詰),青ピーマン,パプリカ,ぶなしめじ(生),しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,しょうが	621 kcal 26.8 g 16.4 g 2.3 g
19木	ぶどうパン かじきのガーリックムニエル リヨネースポテト 具だくさんスープ 牛乳	めかじき,めかじき,ベーコン,★牛乳	★ぶどうパン,米粉,オリーブ油,じゃがいも,油	にんにく,パセリ,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,だいこん,こまつな,ぶなしめじ(生)	611 kcal 31.2 g 20.0 g 2.5 g
20金	ご飯 冬野菜のそぼろ煮 もやしのみそ汁 牛乳	鶏肉ひき肉(生),高野豆腐,みそ(赤),みそ(白),★牛乳	米,麦,さといも,こんにゃく,油,三温糖,片栗粉,ごま油	ごぼう,にんじん,だいこん,いんげん,もやし,こまつな,玉ねぎ	678 kcal 27.6 g 16.9 g 2.2 g
23月	ハヤシライス たっぷり野菜のスープ みかんゼリー 牛乳	豚もも肉,★牛乳	米,麦,油,みかんゼリー	玉ねぎ,にんじん,トマト缶,マッシュルーム,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ(生)	705 kcal 27.2 g 17.9 g 2.6 g
24火	食パン 魚のパン粉焼き マッシュポテト 豆と野菜のスープ 牛乳	鮭,豆乳,ひよこ豆,★牛乳	★食パン,★パン粉,オリーブ油,じゃがいも	パセリ,にんにく,玉ねぎ,にんにく,キャベツ,えのきたけ(生),にんじん	627 kcal 34.0 g 22.3 g 2.8 g
25水	スパゲティミートソース 温野菜サラダ 牛乳	豚ひき肉(生),★牛乳	スパゲティ,油,三温糖,薄力粉,サウザンドレッシング	玉ねぎ,にんじん,トマト缶,グリーンピース(冷凍),マッシュルーム,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし	637 kcal 29.4 g 22.9 g 1.6 g
26木	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め きのこスープ 牛乳	鶏もも肉,★牛乳	米,麦,三温糖,油,片栗粉	青ピーマン,にんじん,もやし,玉ねぎ,生しいたけ(菌床栽培、生),ぶなしめじ(生),えのきたけ(生),こまつな	623 kcal 30.6 g 16.3 g 1.9 g
27金	豚ごぼう丼 のっぺい汁 牛乳	豚肩肉,油揚げ(油抜き、焼き),★牛乳	米,麦,しらたき,油,三温糖,片栗粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい,長ねぎ,干し椎茸	651 kcal 28.7 g 18.1 g 2.3 g
30月	米粉ロールパン ボルシチ かぼちゃサラダ 牛乳	豚もも肉,豆乳,★牛乳	★米粉ロールパン,油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ(根、皮つき、生),ピーツ,トマト缶,かぼちゃ,きゅうり,とうもろこし	711 kcal 30.0 g 25.6 g 2.6 g
31火	ご飯 魚の西京焼き 野菜のごま酢和え わかめのすまし汁 りんごゼリー 牛乳	★まさば(生),みそ(白),わかめ,★牛乳	米,麦,三温糖,ごま,麩,りんごゼリー	こまつな,もやし,にんじん,長ねぎ,えのきたけ(生)	714 kcal 31.9 g 22.5 g 2.9 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。
○栄養価計算に使用している『日本食品標準成分表』が改訂になり、エネルギー計算方法が変更になりました。
それに伴い、エネルギー量が昨年度よりも少なくなっていますが、提供量に変更はありません

