



11月の献立表



2023年11月

神奈川県立鎌倉支援学校

日	献立名	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 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	コッパパン 鮭のクリーム煮 レタススープ 牛乳	鮭,豆乳, 牛乳	黒パン, 油,じゃがいも,米粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ, グリンピース レタス,とうもろこし,えのきたけ	665 kcal 33.3 g 21.5 g 2.6 g	1 6 木	ご飯 鶏肉のから揚げ(スチコン) 茹で野菜 青梗菜の中華スープ 牛乳	鶏もも肉, 牛乳	米,麦, 上白糖,片栗粉,薄力粉,油, ごま油	にんにく,しょうが, ブロッコリー,カリフラワー, チンゲンサイ,にんじん,ぶなしめじ(生),長ねぎ	640 kcal 30.9 g 19.5 g 2.3 g
2 木	こぎつねうどん 青のりポテト 牛乳	油揚げ,鶏もも肉, あおさ(素干し), 牛乳	ゆでめん, 三温糖,じゃがいも,油	にんじん,ほうれん草,長ねぎ,干椎茸	688 kcal 26.5 g 20.2 g 2.4 g	1 7 金	コッパパン ポークチャップ じゃが&コーン ほうれん草のスープ 牛乳	豚もも肉, 豆乳, 牛乳	ソフトフランスパン, 油,三温糖, じゃがいも,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ, とうもろこし,グリーンピース ほうれん草,だいこん,キャベツ	612 kcal 32.6 g 18.2 g 3.2 g
6 月	高B3-3 リクエスト メニュー	鶏若鶏肉もも(皮無, 生), わかめ, 牛乳	ロールパン,ロールパン, パン粉,オリーブ油, 油	パプリカ,赤ピーマン,パセリ,にんにく, ブロッコリー,にんじん, 玉ねぎ,えのきたけ(生),ぶなしめじ(生),こまつな	680 kcal 35.0 g 29.6 g 3.2 g	2 0 月	サンドパン タンドリーチキン にんじんのグラッセ マカロニ入りスープ 牛乳	鶏もも肉,ヨーグルト, 牛乳	サンドパン, 油, 三温糖, マカロニ,オリーブ油	にんにく,しょうが,レモン(果汁, 生), にんじん,いんげん, キャベツ,玉ねぎ,とうもろこし,ほうれん草	626 kcal 33.6 g 23.4 g 3.0 g
7 火	ご飯 筑前煮 あおさのみそ汁 牛乳	鶏もも肉, あおさ(素干し),みそ(白),みそ 牛乳	米,麦, さといも,こんにゃく,油,三温糖	にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,いんげん, キャベツ,長ねぎ	628 kcal 27.2 g 13.5 g 2.3 g	2 1 火	サンマーメン 変わりきんぴら 牛乳	豚肩肉, 牛乳	ラーメン,油,ごま油,片栗粉, こんにゃく,じゃがいも,ごま,三温	にんにく,生薑,人参,キャベツ,もやし,干し椎茸, にんじん,セロリ	628 kcal 25.7 g 15.5 g 2.3 g
8 水	ご飯 めかじきの和風ムニエル ごま酢和え 秋野菜のすまし汁 牛乳	めかじき,あおさ(素干し), 牛乳	米,麦, 米粉,油,三温糖,ごま油,ごま	しょうが, こまつな,ブラックマッペもやし(生),人参 大根,人参,しいたけ,チンゲンサイ,長ねぎ	648 kcal 29.5 g 19.1 g 2.3 g	2 2 水	ご飯 さばの塩麹焼き キャベツと油揚げの煮びだし 厚揚げと小松菜のスープ 牛乳	まさば(生),油揚げ,豆腐, 牛乳	米,麦, 油,三温糖	キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,長ねぎ,えのきたけ(生)	692 kcal 33.5 g 25.1 g 2.6 g
9 木	コッパパン さつまいの豆乳クリームシチュー ひじきの和風サラダ 牛乳	ベーコン,鶏もも肉,豆乳, ひじき,かつお加工品(削り節), 牛乳	ソフトフランスパン, 油,さつまいも,薄力粉, ごま	玉ねぎ,にんじん,しめじ,パセリ,こまつな 小松菜, もやし,とうもろこし	712 kcal 29.0 g 26.2 g 3.0 g	2 3 木	ハヤシライス 野菜たっぷりコンソメスープ 牛乳	豚もも肉 牛乳	米,麦,油	玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,マッシュルーム キャベツ,だいこん,こまつな,しめじ	623 kcal 20.5 g 10.2 g 2.5 g
1 0 金	鶏南蛮うどん あまからポテト 牛乳	鶏もも肉,なると, あおさ(素干し), 牛乳	ゆでめん,片栗粉, じゃがいも,油,上白糖,ごま	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,長ねぎ,	747 kcal 30.9 g 16.6 g 2.8 g	2 7 月	ピピンパ 葱の中華スープ 牛乳	豚もも肉, わかめ, 牛乳	米,麦,油,三温糖,ごま油, ごま,春雨	にんにく,生薑,もやし,ほうれん草,人参 チンゲンサイ,長ねぎ	641 kcal 27.7 g 17.3 g 2.2 g
1 3 月	ご飯 チンジャオロース ピーマン入り野菜スープ 牛乳	豚肩肉, 牛乳	米,麦, 油,ごま油,片栗粉, ピーマン	玉葱,葱, ピーマン,しめじ, 生薑,にんにく, コーン,もやし,小松菜,人参,しょうが	649 kcal 27.1 g 16.0 g 2.5 g	2 8 火	ご飯 魚のカレーしょうゆ焼き きんぴらごぼう 玉ねぎとさつまいのみそ汁 牛乳	鮭 牛乳	米,麦, 三温糖,油,こんにゃく,ごま油,ごま	ごぼう,にんじん, なめこ,えのきたけ,こまつな,長ねぎ	631 kcal 31.1 g 16.5 g 2.5 g
1 4 火	さつまいもご飯 鶏肉と大根の金平風炒め 豚汁 牛乳	鶏若鶏肉もも(皮無, 生), 豚もも肉,油揚げ,みそ 牛乳	米,さつまいも,ごま塩, 油,上白糖, さといも,こんにゃく	だいこん,いんげん, しょうが,ごぼう,にんじん,長ねぎ	662 kcal 24.3 g 16.9 g 1.8 g	2 9 水	ツナコーントースト ポトフ 牛乳	ツナ油揚げ, 鶏もも肉,ウインナー, 牛乳	食パン, じゃがいも	とうもろこし,パセリ, 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,いんげん,セロリ	681 kcal 28.6 g 29.5 g 3.1 g
1 5 水	ツナとトマトのスパゲティ 白菜スープ 牛乳	ツナ水煮,ベーコン, 牛乳	スパゲティ,油,米粉	にんにく,しめじ,玉葱,人参,トマト,Gピース, はくさい,とうもろこし	604 kcal 29.0 g 14.5 g 2.7 g	3 0 木	ご飯 とりすき風煮 里芋のみそ汁 牛乳	鶏もも肉,焼き豆腐, わかめ,みそ 牛乳	米,麦, しらたき,三温糖, さといも	人参,白菜,長ねぎ,えのき,ほうれん草 だいこん	640 kcal 30.4 g 14.7 g 2.5 g