



令和6年度
学校給食予定献立表

青森県立青森第一養護学校

日付			使 用 し て い る 材 料						小学部	中学部	
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る				
			た ん ば く 質	無 機 質	ビ タ ミ ン		炭 水 化 物	脂 質			
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	その他の野菜・果物・きのこなど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類			
21	水	主 食	キーマカレーライス	ぶたにく だいず ひよこまめ		セロリ たまねぎ	にんじん トマト	こめ おおむぎ こむぎこ カレールウ チャツネ	サラダ油	エネルギー 638 kcal	エネルギー 666 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物									
		副 菜	キャベツ と 豚きみのサラダ	とりにく ハム	ヨーグルト チーズ	キャベツ だけきみ きゅうり	パセリ		ドレッシング	タンパク質 23.9 g	タンパク質 25.0 g
		副 菜	福神漬			ふくじんづけ					
		デザート	フルーツムース		フルーツムース					塩分相当量 1.3 g	塩分相当量 1.4 g
22	木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 625 kcal	エネルギー 648 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物	鶏だんごのみそ汁	とりだんご みそ		キャベツ ごんにゃく ねぎ	にんじん			タンパク質 25.6 g	タンパク質 26.0 g
		主 菜	野菜の豆乳寄せおろしポン酢	やさいのとうにゅうよせ		だいこん	おくら		サラダ油		
		副 菜	れんこんの金平	ちくわ		れんこん	にんじん	さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
		副 菜	かぼちゃの含め煮				かぼちゃ	さとう			
23	金	主 食	食パン スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 569 kcal	エネルギー 649 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物	野菜コンソメスープ	ウインナー		キャベツ	ブロッコリー にんじん	じゃがいも		タンパク質 23.8 g	タンパク質 26.6 g
		副 菜	チキンカツ	チキンカツ					サラダ油		
		副 菜	ミックス野菜サラダ			きゅうり キャベツ セロリ	にんじん		ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
26	月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 593 kcal	エネルギー 633 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物	じゃが芋と絹さやのみそ汁	みそ かつおだし			きぬさや	じゃがいも		タンパク質 25.3 g	タンパク質 26.8 g
		主 菜	生揚げピリ辛煮	なまあげ ぶたにく		ねぎ	ピーマン にんじん	はるさめ さとう でんぶ	サラダ油		
		副 菜	つば漬和え		こんぶ	キャベツ つばづけ しょうが	こまつな			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
27	火	主 食	冷やし豚しゃぶうどん	ぶたにく		だいこん ねぎ	あおしそ トマト	うどん		エネルギー 625 kcal	エネルギー 666 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物								タンパク質 23.6 g	タンパク質 24.5 g
		主 菜	揚げギョーザ	ギョーザ					サラダ油		
		副 菜	もやしとにんじんのナムル			もやし	にんじん		ごまあぶら	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
		デザート	レモンヨーグルト		ヨーグルト						
28	水	主 食	ポークハヤシライス	ぶたにく		たまねぎ マッシュルーム	にんじん トマト	こめ おおむぎ ハヤシルウ こむぎこ	サラダ油	エネルギー 631 kcal	エネルギー 672 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物								タンパク質 25.2 g	タンパク質 26.6 g
		主 菜									
		副 菜	ブロッコリーと玉子のサラダ	たまご		たまねぎ	ブロッコリー にんじん		マヨネーズ	塩分相当量 1.4 g	塩分相当量 1.5 g
		デザート	フルーツポンチ			なつみかんかん ゼネラルレクラークかん		あんにとろふ さとう			
29	木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 626 kcal	エネルギー 644 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物	豚汁	ぶたにく こうやどろふ みそ		こんにゃく キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダ油	タンパク質 26.5 g	タンパク質 26.6 g
		主 菜	ミートボール	ミートボール			サラダな				
		副 菜	小松菜ツナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
30	金	主 食	コッペパン チョコクリーム					パン チョコクリーム		エネルギー 584 kcal	エネルギー 633 kcal
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁 物	ひよこ豆と野菜のトマトスープ	ひよこまめ ベーコン とりにく		セロリ たまねぎ キャベツ	トマトジュース にんじん	さとう	サラダ油	タンパク質 26.5 g	タンパク質 28.4 g
		主 菜	大豆ミートオムレツ	オムレツ			ブロッコリー				
		副 菜	ブロッコリー							塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g
		副 菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ		マカロニ	マヨネーズ		

※ 形態食の児童生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個に応じた給食を提供しています。
※ 食材料の都合により、献立を変更することがあります。