



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		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				
2	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 638 kcal	エネルギー 651 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物	豆乳みそ汁	ぶたにく みそ とうにゅう		えのきだけ ごぼう ねぎ	にんじん	さといも		タンパク質 28.5 g	タンパク質 27.7 g		
	主菜	さば生姜煮	さばしょうがに									
	副菜	大根おろし			だいこん				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g		
3	副菜	ひじきの五目炒め	あぶらあげ ちくわ だいず	ひじき	こんにゃく	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g		
	主食	カレーライス	ぶたにく	チーズ	たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ チャツネ じゃがいも カレールウ	サラダゆ	エネルギー 617 kcal	エネルギー 663 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物								タンパク質 25.7 g	タンパク質 27.5 g		
	主菜											
木	副菜	チキンさっぱり和え	スモークチキン		きゅうり セロリ レタス レモン	ブロッコリー		オリーブゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g		
	副菜	福神漬			ふくじんづけ							
	主食	りんごパン					パン		エネルギー 601 kcal	エネルギー 657 kcal		
	牛乳			ぎゅうにゅう								
	汁物	ぼたてのチャウダー	ぼたて	ぎゅうにゅう	たまねぎ	ミックスベジタブル パセリ	じゃがいも こむぎこ	バター	タンパク質 22.6 g	タンパク質 24.5 g		
金	主菜	コーンコロッケ			コーンコロッケ			サラダゆ				
	副菜	添え野菜			キャベツ	ブロッコリー		ドレッシング	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.9 g		
	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	青菜のみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし			だいこんな にんじん			タンパク質 26.0 g	タンパク質 27.5 g		
7	主菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん ピーマン		サラダゆ ごま	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g		
	副菜	大根サラダ	ツナ かつやぶし		だいこん きゅうり たまねぎ	あかピーマン						
	主食	シーフードとトマトのスパゲティ	シーフードミックス		たまねぎ マッシュルーム	トマト ピーマン パセリ にんじん	スパゲティ さとう	オリーブゆ	エネルギー 597 kcal	エネルギー 638 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物	キャベツとミートボールのスープ	ミートボール		キャベツ たまねぎ	にんじん ブロッコリー			タンパク質 25.5 g	タンパク質 27.0 g		
8	主菜											
	副菜	ポテトサラダ	とりにく		たまねぎ	ミックスベジタブル サラダな	じゃがいも さとう	マヨネーズ つぶマスタード	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g		
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 665 kcal	エネルギー 672 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物	もやしのみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし		もやし	にんじん			タンパク質 26.3 g	タンパク質 25.7 g		
9	主菜	いわしフライ	いわしフライ					サラダゆ				
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g		
	副菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダゆ				
	主食	ひじきごはん	あぶらあげ	ひじき	ごぼう まいたけ	にんじん えだまめ	こめ おおむぎ さとう		エネルギー 577 kcal	エネルギー 615 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
10	汁物	里いものみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし		ねぎ こんにゃく ごぼう	にんじん	さといも		タンパク質 24.9 g	タンパク質 26.3 g		
	主菜	豆腐きのこあんかけ	とうふ		しめじ えのきだけ しいたけ		でんぶん	サラダゆ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g		
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー						
	副菜	切り干し大根サラダ	ツナ		きりぼしだいこん きゅうり もやし	にんじん	さとう	ごま ごまあぶら				
	主食	食パン スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 583 kcal	エネルギー 633 kcal		
11	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物	ポテトコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ	ブロッコリー にんじん パセリ	じゃがいも		タンパク質 25.3 g	タンパク質 26.9 g		
	主菜	クリスピーチキン	クリスピーチキン					サラダゆ				
	副菜	グリーンサラダ				アスパラガス いんげん スナップえんどう		マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g		
	主食	みそカレー豆乳ラーメン	ぶたにく とうにゅう みそ		キャベツ もやし ねぎ	にんじん ピーマン	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 646 kcal	エネルギー 655 kcal		
15	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物								タンパク質 26.1 g	タンパク質 27.2 g		
	主菜											
	副菜	小松菜としめじのごま酢和え			しめじ	こまつな にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g		
	副菜	かぼちゃの甘煮				かぼちゃ	さとう	バター				
16	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 604 kcal	エネルギー 621 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物	豚汁	ぶたにく やきどうふ みそ		こんにゃく ほうさい ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ	タンパク質 27.6 g	タンパク質 28.0 g		
	主菜	ミートボール	ミートボール			サラダな						
	副菜	ふきの五目炒め			ふき ちくわ こんにゃく	にんじん	さとう	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g		
17	主食	五目チャーハン	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリンピース	こめ	ごまあぶら	エネルギー 620 kcal	エネルギー 643 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁物	中華スープ	とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん こまつな	でんぶん		タンパク質 26.4 g	タンパク質 27.0 g		
	主菜	揚げギョーザ	ギョーザ					サラダゆ				
	副菜	ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし			ブロッコリー にんじん			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g		



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			
18 金	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 571 kcal	エネルギー 625 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	ミネストローネスープ	ベーコン とりにく だいず		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマト パセリ	マカロニ		タンパク質 26.2 g	タンパク質 28.1 g	
	主 菜	ベーコンポテトバーグ					ポテトバーグ				
	副 菜	アスパラソテー			しめじ たまねぎ	アスパラガス		バター	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g	
	副 菜	キャベツのレモン和え			キャベツ きゅうり レモン	あかピーマン		オリーブ油			
21 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 632 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		キャベツ たまねぎ	にんじん パセリ			タンパク質 27.7 g	タンパク質 26.4 g	
	主 菜	バジルチキン	バジルチキン								
	副 菜	ブロッコリー				ブロッコリー			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.8 g	
	副 菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ		マカロニ さとう	マヨネーズ			
22 火	主 食	甘辛肉うどん	ぶたにく かつおだし	こんぶ	こんにゃく ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん	うどん	サラダ油	エネルギー 635 kcal	エネルギー 654 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 23.9 g	タンパク質 24.5 g	
	主 菜	大豆ミートはるまき	はるまき			サラダ油		サラダ油			
	副 菜	小松菜のナムル			もやし	ごま油		ごまあぶら ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g	
23 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 635 kcal	エネルギー 638 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	青菜のみそ汁	やきどうふ あぶらあげ みそ かつおだし			だいこんな にんじん			タンパク質 27.2 g	タンパク質 26.7 g	
	主 菜	さんま甘露煮	さんまかんろに								
	副 菜	大根おろし			だいこん				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g	
	副 菜	レンコンの金平	ちくわ		レンコン	にんじん	さとう	ごまあぶら			
24 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 602 kcal	エネルギー 646 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	白菜スープ	ハム		はくさい ねぎ	にんじん ごま油			タンパク質 28.9 g	タンパク質 31.4 g	
	主 菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート		しいたけ ねぎ	にんじん グリーンピース	マーボーソース さとう	サラダ油			
	副 菜	パンパンジーサラダ (チキンサラダ)	とりにく		もやし きくらげ	みずな		ごま ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g	
25 金	主 食	フィッシュバーガー					パン		エネルギー 594 kcal	エネルギー 647 kcal	
		(白身魚フライ レタス タルタルソース)	しろみぎかなフライ		レタス			サラダ油 タルタルソース			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 21.4 g	タンパク質 24.1 g	
	汁 物	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	たまねぎ ねぎ しめじ						
	副 菜	にんじんとりんごのラベ			りんご レーズン	にんじん パセリ サラダ油		ドレッシング	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g	
28 月	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 662 kcal	エネルギー 671 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 26.8 g	タンパク質 27.9 g	
	主 菜										
	副 菜	キャベツといかのサラダ	いか	ヨーグルト チーズ	キャベツ とうもろこし	パセリ		ドレッシング	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g	
	デザート	カットりんご			りんご レーズン						
29 火	主 食	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 618 kcal	エネルギー 654 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 26.7 g	タンパク質 28.0 g	
	主 菜	ごぼう入りつくねハンバーグ	つくねハンバーグ			サラダ油					
	副 菜	カリフラワーのカレーピクルス			カリフラワー	きピーマン	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g	
30 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 590 kcal	エネルギー 645 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	玉子スープ	たまご とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん	でんぶ		タンパク質 22.2 g	タンパク質 24.0 g	
	主 菜	白身魚のチリソース	しろみぎかな		たまねぎ	ピーマン あかピーマン	さとう	サラダ油			
	副 菜	パンサンスー (中華風春雨サラダ)	ハム		もやし きゅうり	にんじん サラダ油	はるさめ さとう	ごまあぶら	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g	
31 木	主 食	シーフードピラフ	シーフードミックス		たまねぎ マッシュルーム	ミックスベジタブル	こめ	バター	エネルギー 617 kcal	エネルギー 643 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	かぼちゃのスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ パセリ	こむぎこ	バター	タンパク質 25.8 g	タンパク質 26.5 g	
	主 菜	オムレツ	オムレツ			サラダ油					
	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん レタス	みずな	さとう		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g	

※ 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。