



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	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					
			たんぱく質	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
1 金	主食	バターロール						エネルギー 611 kcal	エネルギー 653 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	小松菜のスープ	とりにく	えのきだけ	にんじん こまつな			タンパク質 24.8 g	タンパク質 24.7 g	
	主菜	メンチカツ	メンチカツ				サラダ油			
	副菜	ポイルキャベツ		キャベツ				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g	
6 水	主菜	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	パセリ	じゃがいも	サラダ油			
	主食	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 602 kcal	エネルギー 626 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	鮭だんごのみそ汁	さけボール どうふ みそ	ねぎ	にんじん きぬさや	じゃがいも		タンパク質 26.8 g	タンパク質 27.2 g	
	主菜	厚焼き玉子	あつやきたまご							
7 木	副菜	カリフラワー			カリフラワー		ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g	
	副菜	大根と油揚げの煮もの	あぶらあげ	だいこん	にんじん グリンピース	さとう でんぶん				
	主食	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 604 kcal	エネルギー 643 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	里いものみそ汁	みそ	こんにやく だいこん ねぎ	にんじん	さといも		タンパク質 24.5 g	タンパク質 25.2 g	
8 金	主菜	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	どうふハンバーグ	しめじ えのきだけ	にんじん	でんぶん	サラダ油			
	副菜	ブロッコリー			ブロッコリー			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g	
	副菜	春雨といかの酢のもの	いか	もやし	にんじん こまつな	はるさめ さとう				
	主菜	キーマカレー (ナン)	ぶたにく ひよこまめ	セロリ たまねぎ	にんじん	ナン カレールー チョップ	サラダ油	エネルギー 549 kcal	エネルギー 615 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
11 月	汁物	チキンと白菜のスープ	とりにく	はくさい ねぎ	にんじん			タンパク質 27.3 g	タンパク質 29.2 g	
	主菜	マカロニサラダ	ハム	きゅうり たまねぎ	サラダな	マカロニ		塩分相当量 1.9 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 590 kcal	エネルギー 621 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	さつまいも汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう ねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 24.1 g	タンパク質 23.2 g	
12 火	主菜	あじフライ	あじフライ				サラダ油			
	副菜	ポイルキャベツ		キャベツ				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g	
	副菜	切り干し大根と小松菜のごま和え	きりぼしだいこん	こまつな にんじん		さとう	ごま			
	主菜	大豆入りミートソーススパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく だいずミート	たまねぎ セロリ	にんじん トマト	スパゲティ こむぎ さとう	オリーブ油	エネルギー 581 kcal	エネルギー 625 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
13 水	汁物	コンソメスープ	ハム	たまねぎ	にんじん きぬさや			タンパク質 25.6 g	タンパク質 27.1 g	
	主菜	グリーンサラダ	ツナ	わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g	
	デザート	りんごゼリー		りんごゼリー						
	主菜	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 582 kcal	エネルギー 636 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
14 木	汁物	せんべい汁	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん	おつゆせんべい	サラダ油	タンパク質 24.3 g	タンパク質 25.8 g	
	主菜	肉入り信田	しのだに							
	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			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g	
	副菜	キャベツとイカのみそマヨ和え	いか みそ	キャベツ	さやいんげん にんじん		マヨネーズ			
	主菜	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 649 kcal	
15 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	キャベツのみそ汁	あぶらあげ かつおだし みそ	キャベツ	にんじん			タンパク質 26.2 g	タンパク質 25.6 g	
	主菜	ごぼう入りつくねハンバーグ	つくねハンバーグ		サラダな					
	副菜	粉ふきいも	とりにく	こんぶ	しめじ	ほうれんそう にんじん		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g	
	副菜	ねばねば昆布和え								
15 金	主菜	りんごパン				パン		エネルギー 578 kcal	エネルギー 633 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	鮭ボールとコーンのシチュー	さけボール	ぎゅうにゅう	どうもろこし たまねぎ	にんじん ブロッコリー	じゃがいも シチュールウ	サラダ油	タンパク質 23.7 g	タンパク質 26.4 g
	主菜	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ	サラダな				
	副菜	キャベツのポン酢和え		キャベツ きゅうり				塩分相当量 1.7 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			
			たんぱく質	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・海苔など	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			
19 火	主食	みそラーメン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし ねぎ きくらげ	にんじん きぬさや とうもろこし	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 569 kcal	エネルギー 641 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜	ポークしゅうまい	しゅうまい						タンパク質 26.7 g	タンパク質 28.9 g
副菜	小松菜の辛子和え				しめじ	ごまつな	さとう	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g	
20 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 596 kcal	エネルギー 639 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	わかめスープ	とうふ	わかめ	ねぎ たまねぎ		ごま		タンパク質 25.3 g	タンパク質 26.9 g
	主菜	酢豚	ぶたにく		たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ピーマン	じゃがいも さとう でんぶん	サラダ油	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 1.8 g
副菜	にらツナ和え	ツナ		もやし	にら	さとう				
21 木	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 こむぎこ ハヤシルウ	サラダ油	エネルギー 616 kcal	エネルギー 658 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 24.4 g	タンパク質 25.8 g
	主菜	チキンさっぱり和え	スモークチキン		きゅうり たまねぎ キャベツ レモン	あかピーマン			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	もも缶ヨーグルト		ヨーグルト	ももかん			さとう			
22 金	主食	食パン ジャム					パン ジャム		エネルギー 593 kcal	エネルギー 640 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豆乳入り野菜スープ	ぶたにく みそ とうにゅう		キャベツ たまねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 23.2 g	タンパク質 24.5 g
	主菜	ハンバーグピカタ	ハンバーグピカタ			サラダな			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
副菜	大根とわかめのサラダ		わかめ	だいこん きゅうり			さとう	ごまあぶら		
25 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 625 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	青菜のみそ汁	あつあげ かつおだし みそ			はだいこん	いたふ		タンパク質 21.9 g	タンパク質 23.0 g
	主菜	おでん	さつまあげ はんぺん ちくわ かつおだし	ごんぶ	ごんにゃく だいこん	にんじん			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
副菜	玉子サラダ	たまご	チーズ	キャベツ たまねぎ	ブロッコリー にんじん	さとう	マヨネーズ			
26 火	主食	けんちんうどん	ぶたにく あぶらあげ とうふ		だいこん ごぼう ごんにゃく ねぎ	にんじん さやいんげん	うどん さといも でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 603 kcal	エネルギー 635 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 24.0 g	タンパク質 25.1 g
	主菜	海藻サラダ	とりにく	かいそうミックス	もやし きゅうり	にんじん		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
デザート	ミルクムース		ミルクムース							
27 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 602 kcal	エネルギー 643 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	中華風コーンスープ	たまご		きくらげ ねぎ クリームコーン		でんぶん		タンパク質 24.0 g	タンパク質 25.3 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 でんぶん	サラダ油	塩分相当量 1.4 g	塩分相当量 1.6 g
副菜	しめじと小松菜のごま酢和え			しめじ	ごまつな	さとう	ごま			
28 木	主食	五目チャーハン	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリーンピース	こめ	ごまあぶら	エネルギー 617 kcal	エネルギー 637 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 ごまつな	でんぶん		タンパク質 25.5 g	タンパク質 26.2 g
	主菜	揚げギョーザ	ギョーザ					サラダ油	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
副菜	ほうれん草ともやしのナムル			もやし	ほうれんそう		ごまあぶら ごま			
29 金	主食	ワインナードッグ	ワインナー		キャベツ	にんじん	パン さとう		エネルギー 570 kcal	エネルギー 651 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんじん きぬさや	じゃがいも シチュールウ	サラダ油	タンパク質 25.0 g	タンパク質 27.9 g
	主菜	ヘルシーサラダ		ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん グリーンピース	さとう	サラダ油 ごま	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 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。