

[illegible]



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		
12月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 614 kcal	エネルギー 672 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ かつおだし	わかめ	ねぎ				タンパク質 25.7 g	タンパク質 27.8 g
	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 ビーマン		サラダ油 ごま		
	副 菜	鶏ときのこのおろし和え	とりにく		しいたけ しめじ だいこん	みずな	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
13月	主 食	りんごパン					パン		エネルギー 599 kcal	エネルギー 690 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 だいず		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマトジュース パセリ	マカロニ さとう	オリーブ油	タンパク質 26.6 g	タンパク質 29.3 g
	主 菜	白身魚フリッターオーロラソース	しろみぎかなフリッター なまあげ			ブロッコリー	はちみつ	サラダ油 マヨネーズ		
	副 菜	海藻サラダ	かまぼこ	かいそうミックス	きゅうり もやし				塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g
16月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 602 kcal	エネルギー 659 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	青梗菜スープ	ハム		たけのこ しいたけ ねぎ	チンゲンサイ	でんぶん		タンパク質 25.7 g	タンパク質 28.0 g
	主 菜	白麻婆豆腐	とうふ だいずミート ぶたにく		しいたけ ねぎ	にんじん グリンピース	でんぶん さとう	ごまあぶら		
	副 菜	イカと春雨の中華風サラダ	いか		はくさい きゅうり	にんじん	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
17月	主 食	かき玉うどん	とりにく たまご かつおだし	こんぶ	しいたけ ねぎ	ほうれんそう みつば	うどん でんぶん		エネルギー 589 kcal	エネルギー 644 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 25.8 g	タンパク質 28.0 g
	主 菜									
	副 菜	切り干し大根とツナのサラダ	ツナ		きりぼしだいこん もやし きゅうり	にんじん	さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g
18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 656 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	青菜のみそ汁	なまあげ みそ かつおだし			はだいこん にんじん			タンパク質 26.0 g	タンパク質 26.9 g
	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 パックソース			キャベツ				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
19月	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 596 kcal	エネルギー 654 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	もやしとひき肉のスープ	とりにく		もやし	にら			タンパク質 24.5 g	タンパク質 26.7 g
	主 菜									
	副 菜	ツナポテトサラダ	ツナ		たまねぎ	ミックスベジタブル サラダ油	じゃがいも さとう	マヨネーズ	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g
20月	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 613 kcal	エネルギー 710 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	たまねぎ	にんじん きぬさや	じゃがいも こむぎシチュールウ		タンパク質 26.0 g	タンパク質 29.5 g
	主 菜	チーズハンバーグ	ハンバーグ							
	副 菜	添え野菜 マヨネーズ			レタス	ブロッコリー		マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g
		フルーツセレクト			マンゴー or ピーチ					

※ 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。