



# 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・海そうなど	その他の野菜・果物・きのこのこなど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類		
15	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	サラダゆ	エネルギー 623 kcal	エネルギー 684 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 24.7 g	タンパク質 26.9 g
	主 菜									
	水	副 菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ	にんじん	マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 1.8 g
	デザート	フルーツポンチ			フルーツかん		アンニンドウフ さとう			
16	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 649 kcal	エネルギー 692 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	けんちん汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ		だいこん ねぎ ごぼう	にんじん	さといも でんぶん	ごまあぶら	タンパク質 26.1 g	タンパク質 27.0 g
	主 菜	あじフライ	あじフライ					サラダゆ		
	木	副 菜	ポイルキャベツ			キャベツ			塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.8 g
	副 菜	いんげんのごま和え			こんにやく	さやいんげん にんじん	さとう	ごま		
17	主 食	雪にんじんパン					パン		エネルギー 585 kcal	エネルギー 687 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめと白菜のスープ	とりにく とうふ	わかめ	はくさい	にんじん		ごま	タンパク質 25.8 g	タンパク質 29.2 g
	主 菜	大豆ミートオムレツ	オムレツ			サラダな				
	金	副 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	サラダゆ	塩分相当量 2.0 g
20	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 637 kcal	エネルギー 676 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	けの汁	あぶらあげ だいず こうやどうふ みそ かつおだし	こんぶ	だいこん ごぼう ふき ぜんまい わらび しいたけ こんにやく	にんじん		サラダゆ	タンパク質 26.9 g	タンパク質 27.5 g
	主 菜	いわしごまみそ煮	いわしごまみそに							
	月	副 菜	ブロッコリー				ブロッコリー			塩分相当量 2.0 g
	副 菜	レンコンのサラダ		ひじき	レンコン	さやいんげん		ドレッシング ごま		
21	主 食	きつね餅うどん	もちいりしのだ ぶたにく かつおだし	こんぶ	しいたけ ねぎ	ほうれんそう にんじん	うどん		エネルギー 646 kcal	エネルギー 680 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 26.4 g	タンパク質 27.4 g
	主 菜	肉だんご	にくだんご			サラダな				
	火	副 菜	フライドポテト					じゃがいも	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g
22	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 605 kcal	エネルギー 645 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	つみれ汁	いわしボール かつおだし みそ		だいこん ねぎ	にんじん			タンパク質 27.2 g	タンパク質 28.4 g
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご							
	水	副 菜	カリフラワー			カリフラワー			ドレッシング ごま	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 グリーンピース	さとう でんぶん			
23	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく だいず		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 625 kcal	エネルギー 683 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 28.0 g
	主 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん もやし	みずな	さとう			
	木	副 菜	福神漬			ふくじんづけ				塩分相当量 1.9 g
	デザート	カットりんご			りんご					



# 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・糧実類
24 金	主 食	セルフドック (ウインナー キャベツ)	ウインナー		キャベツ	にんじん	パン さとう	サラダ油	エネルギー 585 kcal	エネルギー 707 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		はくさい たまねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 23.6 g	タンパク質 27.4 g
	主 菜									
	副 菜	玉子サラダ	たまご		キャベツ たまねぎ	ブロッコリー にんじん サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.2 g
27 月	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 637 kcal	エネルギー 687 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	コーンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ ホールコーン	パセリ	コーンスープ	サラダ油	タンパク質 25.8 g	タンパク質 27.4 g
	主 菜	パンプキンアンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ			サラダな				
	副 菜	グリーンサラダ	とりにく	わかめ	キャベツ たまねぎ	さやいんげん		ドレッシング	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
28 火	主 食	みそラーメン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし たけのこ きくらげ ホールコーン ねぎ	にんじん きぬさや	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 622 kcal	エネルギー 659 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 28.1 g	タンパク質 29.5 g
	主 菜	豆腐ナゲット	とうふナゲット					サラダ油		
	副 菜	小松菜の辛子和え			しめじ	こまつな	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
29 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 658 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ かつおだし	わかめ	ねぎ				タンパク質 26.2 g	タンパク質 28.5 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 ピーマン	さとう	サラダ油 ごま		
	副 菜	なすとチキンのおろし和え	とりにく		なす しめじ だいこん	はねぎ			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
30 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 600 kcal	エネルギー 658 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	玉子スープ	たまご		ねぎ	チンゲンサイ にんじん	でんぶん		タンパク質 24.2 g	タンパク質 26.2 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 でんぶん	サラダ油		
	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 1.9 g	塩分相当量 2.2 g
31 金	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 623 kcal	エネルギー 723 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	ミックスベジタブル トマト パセリ	マカロニ	オリーブ油	タンパク質 26.7 g	タンパク質 29.6 g
	主 菜	鮭メンチカツ	さけメンチカツ			サラダな		サラダ油 タルタルソース		
	副 菜	キャベツともやしのレモン和え			キャベツ もやし きゅうり レモン	にんじん	さとう	オリーブ油	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 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。