



# 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	2月3日 節分行事食	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			
3月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 622 kcal	エネルギー 685 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん	にんじん		タンパク質 24.3 g	タンパク質 26.4 g	
	主菜	いわしフライ	いわしフライ			サラダな		サラダ油		
	副菜	五目豆	だいず		ごぼう こんにゃく しいたけ	にんじん グリンピース	さとう	サラダ油	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	じゃり豆						じゃりまめ			
4月	主食	かき玉うどん	とりにく たまご	こんぶ	しいたけ ねぎ	ほうれんそう にんじん みつば	うどん でんぶん	エネルギー 615 kcal	エネルギー 665 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物							タンパク質 28.2 g	タンパク質 30.4 g	
	主菜									
	副菜	チキンさっぱり和え	スモークチキン		きゅうり もやし キャベツ レモン			オリーブ油	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト							
5月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 620 kcal	エネルギー 659 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ			こまつな にんじん		タンパク質 24.1 g	タンパク質 25.1 g	
	主菜	肉入り信田といんげんの煮もの	しのだに			さやいんげん				
	副菜	里いものごまみそ煮	とりにく こうやどうふ みそ			にんじん きぬさや	さといも さとう	ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
6月	主食	ポークと豆腐のカレーライス	ぶたにく なまあげ		レンコン たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ カレールウ チャツネ	エネルギー 640 kcal	エネルギー 696 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物							タンパク質 23.8 g	タンパク質 25.7 g	
	主菜									
	副菜	ヘルシーサラダ	とりにく	ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん グリンピース	さとう	サラダ油 ごま	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	福神漬			ふくじんづけ						
10月	主食	ピピンパどん	ぶたにく だいずミート		ピピンパ もやし	にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう	エネルギー 609 kcal	エネルギー 665 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ		はくさいキムチ たまねぎ もやし	にんじん	さとう	ごまあぶら	タンパク質 25.8 g	タンパク質 27.9 g
	主菜									
	副菜	白菜の甘酢漬			はくさい	にんじん	さとう		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
12月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 594 kcal	エネルギー 645 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	鶏と白菜のスープ	とりにく		はくさい ねぎ	にんじん		ごまあぶら	タンパク質 25.6 g	タンパク質 27.9 g
	主菜	生姜みそおでん	なまあげ みそ ちくわ さつまあげ	こんぶ	こんにゃく だいこん たけのこ しょうが	にんじん	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	しめじと小松菜のごま酢和え			しめじ	こまつな	さとう	ごま		
13月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 606 kcal	エネルギー 664 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	じゃが芋のみそ汁	みそ			きぬさや	じゃがいも	タンパク質 25.1 g	タンパク質 27.4 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		サラダ油 ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	海藻とツナのサラダ	あぶらあげ ツナ	かいそう	もやし きゅうり	にら		ドレッシング		
14月	主食	雪にんじんパン					パン	エネルギー 701 kcal	エネルギー 703 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ	にんじん		タンパク質 27.5 g	タンパク質 28.0 g	
	主菜	ハンバーグ 人参のグラッセ	ハンバーグ		マッシュルーム しめじ たまねぎ	にんじん	さとう	バター	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g
	副菜	大根とコーンのサラダ	ハム		だいこん とうもろこし	こまつな		ドレッシング		
デザート	パンケーキ						パンケーキ はちみつ			



# 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	2月3日 節分行事食	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			
17月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 646 kcal	エネルギー 684 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 26.5 g	タンパク質 27.2 g	
	主菜	韓国風チキンから揚げ	チキンからあげ	たまねぎ ねぎ	ピーマン あかピーマン		さとう	サラダ油		
	副菜	ほうれん草のナムル		もやし	ほうれんそう			ごま油 ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
18日	主食	カレーうどん	ぶたにく	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん		うどん じゃがいも カレールー でんぶん	サラダ油	エネルギー 609 kcal	エネルギー 657 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物									
	主菜									
	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	タンパク質 20.6 g	タンパク質 21.9 g
デザート	りんごのジュレ		りんごのジュレ					塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g	
19日	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 627 kcal	エネルギー 667 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	かき玉汁	とうふ とりにく たまご		はねぎ にんじん				タンパク質 27.2 g	タンパク質 28.3 g
	主菜	にしんフライ	にしんフライ					サラダ油		
	副菜	ポイルキャベツ		キャベツ					塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	野菜のゆかり和え		もやし しそあえ ゆかり	こまつな						
20日	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 637 kcal	エネルギー 682 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	中華風コンソープ	とりにく たまご	とうもろこし きくらげ	はねぎ		でんぶん		タンパク質 26.3 g	タンパク質 28.2 g
	主菜	大豆ミート春巻	はるまき		サラダ油			サラダ油		
	副菜	ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし	キャベツ	ブロッコリー				塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g
25日	主食	煮干しラーメン	やきぶた にぼし	メンマ ねぎ	ほうれんそう		ちゅうかめん		エネルギー 620 kcal	エネルギー 680 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物									
	主菜									
	副菜	ツナポテトサラダ	ツナ	ももかん	ミックスベジタブル		じゃがいも あんじょう とうふ さとう	マヨネーズ	タンパク質 25.6 g	タンパク質 27.9 g
デザート	杏仁豆腐							塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g	
26日	主食	麦ごはん たらこふりかけ					こめ おおむぎ	エネルギー 617 kcal	エネルギー 650 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	豆腐とオクラのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		オクラ				タンパク質 26.7 g	タンパク質 27.3 g
	主菜	玉子焼き	たまごやき							
	副菜	大根おろし		だいこん					塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.2 g
デザート	筑前煮	ちくわ	ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん	にんじん		さといも さとう	サラダ油			
27日	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 599 kcal	エネルギー 654 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	白菜とひき肉のスープ	とりにく	はくさい	はねぎ				タンパク質 25.2 g	タンパク質 27.5 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		
	副菜	もやしと人参のナムル		もやし	にんじん			ごまあぶら ごま	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g
28日	主食	セルフサンド (ハム サニーレタス スライスチーズ)	ハム	チーズ	サニーレタス		パン		エネルギー 603 kcal	エネルギー 675 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 シチュールー	タンパク質 25.9 g	タンパク質 28.4 g
	主菜							サラダ油		
	副菜	大根と水菜のサラダ	ツナ	だいこん キャベツ	みずな		さとう		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 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。