

[illegible]



令和7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				
23	金	主　食	コッペパン					パン		エネルギー 595 kcal	エネルギー 643 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	わかめ	はくさい　ねぎ	にんじん		ごま			
		主　菜	ポークメンチカツ	ポークメンチカツ					サラダゆ	タンパク質 26.2　g	タンパク質 27.8　g	
		副　菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.2　g	塩分相当量 2.3　g	
		副　菜	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ	にんじん　パセリ	じゃがいも	サラダゆ			
26	月	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 643 kcal	エネルギー 652 kcal	
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
		汁　物	肉だんごと根菜のみそ汁	にくだんご　みそ		だいこん　ねぎ	にんじん	さつまいも				タンパク質 27.1　g
		主　菜	にしんみそ煮　ブロッコリー	にしんみそに			ブロッコリー		ドレッシング			
		副　菜	いかと小松菜のごま酢和え	いか		しめじ	こまつな	さとう	ごま	塩分相当量 2.1　g	塩分相当量 2.2　g	
27	火	主　食	みそカレー牛乳ラーメン	ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ　もやし とうもろこし　ねぎ	にんじん	ちゅうかめん	サラダゆ バター	エネルギー 643 kcal	エネルギー 660 kcal	
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
		汁　物										タンパク質 25.7　g
		主　菜	はるまき				サラダな	はるまき	サラダゆ			
		副　菜	さやいんげんのツナ和え	ツナ			さやいんげん にんじん			塩分相当量 2.1　g	塩分相当量 2.2　g	
28	水	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 グリーンピース	こめ　おおむぎ さとう	サラダな	エネルギー 616 kcal	エネルギー 626 kcal	
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
		汁　物	玉子と豆腐のみそ汁	たまご　とうふ　みそ			みつば					タンパク質 23.9　g
		主　菜	肉入り信田　ブロッコリー	しのだに			ブロッコリー			塩分相当量 2.1　g	塩分相当量 2.3　g	
		副　菜	つば漬和え			キャベツ　つぼづけ	こまつな					
29	木	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 625 kcal	エネルギー 649 kcal	
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
		汁　物	鶏ささみと白菜のスープ	とりにく		はくさい　たけのこ ねぎ	にんじん	でんぶん				タンパク質 27.5　g
		主　菜	回鍋肉	ぶたにく		たけのこ　ねぎ きくらげ	ピーマン　あかピーマン		サラダゆ	塩分相当量 1.8　g	塩分相当量 2.0　g	
		副　菜	中華風春雨サラダ	ハム		きゅうり　もやし	にんじん　サラダな	はるさめ　さとう	ごまあぶら			
30	金	主　食	食パン　スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 590 kcal	エネルギー 717 kcal	
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
		汁　物	コーンチャウダー		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	にんじん　パセリ	じゃがいも	サラダゆ			タンパク質 24.0　g
		主　菜	ツナオムレツ	オムレツ			サラダな			塩分相当量 2.3　g	塩分相当量 2.5　g	
		副　菜	アスパラソテー	ベーコン		たまねぎ	グリーンアスパラガス		サラダゆ			
		デザート	鉄カルウエハース						ウエハース			

- ※ 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。