



令和5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		
1 金	主 食	玉子サンド	たまご		たまねぎ	パセリ	パン	マヨネーズ	エネルギー 589 kcal	エネルギー 630 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 とりにく		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマト	マカロニ		タンパク質 24.0 g	タンパク質 26.1 g
	主 菜	コーンコロッケ			コーンコロッケ	サラダな		サラダゆ		
	副 菜	アスパラソテー				アスパラガス にんじん		サラダゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
4 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 586 kcal	エネルギー 644 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	じゃが芋のみそ汁	みそ かつおだし	わかめ		はねぎ	じゃがいも		タンパク質 26.8 g	タンパク質 29.2 g
	主 菜	おでん	はんぺん さつまあげ ちくわ かつおぶし		こんにゃく だいこん	にんじん				
	副 菜	小松菜ツナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
5 火	主 食	スパゲティナポリタンソース	ベーコン	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	にんじん ピーマン トマト	スパゲティ さとう	サラダゆ	エネルギー 599 kcal	エネルギー 660 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	キャベツのスープ	ウインナー		キャベツ たまねぎ	にんじん			タンパク質 25.7 g	タンパク質 28.2 g
	主 菜									
	副 菜	いかのレモンマリネ	いか		もやし たまねぎ レモン	にんじん ピーマン サラダな	さとう	オリーブゆ	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
6 水	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 619 kcal	エネルギー 672 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	玉子スープ	とうふ たまご とりにく			こまつな にんじん	でんぶん		タンパク質 26.5 g	タンパク質 28.7 g
	主 菜	棒ギョーザ	ぼうぎョーザ			ブロッコリー		サラダゆ		
	副 菜	ほうれん草のナムル			もやし	ほうれんそう		ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
7 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 611 kcal	エネルギー 671 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ かつおだし あぶらあげ	わかめ	ねぎ				タンパク質 25.4 g	タンパク質 27.9 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	ピーマン あかピーマン		サラダゆ ごま		
	副 菜	にんじんとりんごのサラダ			りんご ほしぶどう	にんじん パセリ サラダな		ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
8 金	主 食	りんごパン			りんご		パン		エネルギー 620 kcal	エネルギー 641 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう	はくさい ねぎ	にんじん	でんぶん	ごまあぶら		
	汁 物	鶏と白菜のスープ	とり ほうさい						タンパク質 27.9 g	タンパク質 28.7 g
	主 菜	あじフライ	あじフライ					サラダゆ		
	副 菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
11 月	副 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 さとう	マヨネーズ		
	主 食	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 631 kcal	エネルギー 692 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 26.2 g	タンパク質 28.8 g
	主 菜									
12 火	副 菜	シーフードサラダ	★ほたて	かいそう	キャベツ きゅうり		さとう	サラダゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
	デザート	カットパイ			パイナップル					
	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 612 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 27.2 g	タンパク質 29.5 g
火	主 菜	れんこんのはさみ揚げ	れんこんはさみあげ					サラダゆ		
	副 菜	大根おろし	だいこん		だいこん	トマト				
	デザート	白桃ヨーグルト和え		ヨーグルト	ももかん		さとう		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.4 g

※ 11日と15日に提供される「ほたて」は、福島第一原発における処理水海洋放出に伴う風評被害により、在庫が滞留している県産ホタテガイ加工品の利用促進のため、県から無償提供されたものです。これを機会に環境と安全について考え、働く方々への感謝の気持ちを込めていただきますよう。



令和5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		
13	主 食	むぎ 麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 638 kcal	エネルギー 689 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	とり 鶏だんごのみそ汁	とりだんご とうふ 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 28.6 g
	主 菜	さばしょうが煮	さば							
	副 菜	ほうれん草おひたし				ほうれんそう			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
	副 菜	いんげんと生揚げのみそ炒め	なまあげ みそ			さやいんげん ビーマン	さとう	サラダ油		
14	主 食	むぎ 麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 603 kcal	エネルギー 665 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	ちゅうかふう 中華風コーンスープ	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 27.6 g	タンパク質 30.4 g
	主 菜	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート		ねぎ しいたけ	にんじん グリンピース	でんぶん さとう マーボーソース	サラダ油		
	副 菜	はくさい 白菜の甘酢和え			はくさい	こまつな	さとう		塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.9 g
15	主 食	こめこ 米粉パン						パン	エネルギー 613 kcal	エネルギー 635 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	ほたてのシチュー	★ほたて ペーコン	ぎゅうにゅう	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		タンパク質 26.1 g	タンパク質 27.1 g
	主 菜	ミートオムレツ	オムレツ			サラダな				
	副 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 グリンピース	さとう	サラダ油 ごま	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.8 g
	デザート	カットりんご			りんご					
18	主 食	むぎ 麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 655 kcal	エネルギー 704 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	つみれ汁	いわしボール みそ		だいこん ねぎ	にんじん			タンパク質 25.9 g	タンパク質 27.8 g
	主 菜	あげ豆腐きのこあんかけ	あげ豆腐		しめじ えのきだけ しいたけ		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 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
	副 菜	き 切り干し大根のサラダ	ツナ		きりぼしだいこん もやし きゅうり	にんじん ビーマン	さとう	ごま ごまあぶら		
19	主 食	しょうゆラーメン	やきぶた なたと いわしだし		メンマ ねぎ			ちゅうかめん	エネルギー 614 kcal	エネルギー 677 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.1 g	タンパク質 32.1 g
	汁 物									
	主 菜									
	副 菜	パンパンシィサラダ	とりにく なまあげ		もやし きゅうり	にんじん サラダな		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g
	副 菜	かぼちゃのミルク煮		ぎゅうにゅう		かぼちゃ		バター		
20	主 食	むぎ 麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 612 kcal	エネルギー 714 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	どうふちゅうい 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 25.1 g	タンパク質 29.3 g
	主 菜	しろみぎかな 白身魚のチリソース煮	しろみぎかな		たまねぎ	ビーマン あか・きビーマン	チリソース さとう	サラダ油		
	副 菜	こまつな 小松菜のナムル			もやし	こまつな		ごまあぶら ごま	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
21	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ チャツネ	サラダ油	エネルギー 599 kcal	エネルギー 661 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 25.0 g	タンパク質 27.4 g
	主 菜									
	副 菜	キャベツとコーンのサラダ		ヨーグルト チーズ	キャベツ とうもろこし りんご	パセリ		ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
	副 菜	ふくじんづけ 福神漬			ふくじんづけ					
22	主 食	しょく 食パン スライスチーズ		チーズ				パン	エネルギー 608 kcal	エネルギー 632 kcal
	牛 乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめスープ		わかめ	ねぎ				タンパク質 27.1 g	タンパク質 28.1 g
	主 菜	フィレオチキン 人参のグラッセ	フィレオチキン			にんじん	さとう	サラダ油 バター		
	副 菜	ポテトサラダ	だいず			ミックスベジタブル サラダな	じゃがいも さとう	マヨネーズ つぶマスタード	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g
	デザート	フルーツポンチ			フルーツかんづめ		ゼリーミックス さとう			

※ 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。