



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		
17 水	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 619 kcal	エネルギー 668 kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物	豚汁	ぶたにく　こうやどうふ みそ		こんにやく　ほうさい　ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダ油	タンパク質 25.9 g	タンパク質 27.8 g
	主　菜	ごぼう入りつくねハンバーグ	つくねハンバーグ							
	副　菜	ブロッコリー				ブロッコリー			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
18 木	副　菜	玉子サラダ	スクランブルエッグ		キャベツ　きゅうり　たまねぎ	あかピーマン　サラダな		マヨネーズ		
	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 630 kcal	エネルギー 681 kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物	けの汁	あぶらあげ　こうやどうふ みそ　だいず　かつおだし	こんぶ	だいこん　ごぼう　しいたけ あき　ぜんまい　わらび　こんにやく	にんじん			タンパク質 24.4 g	タンパク質 26.2 g
	主　菜	県産山芋コロッケ				サラダな	やまいもコロッケ	サラダ油		
19 金	副　菜	豆腐サラダ	あつあげ		きゅうり　セロリ　キャベツ	あかピーマン		ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
	主　食	りんごパン			ダイスりんご		パン		エネルギー 595 kcal	エネルギー 620 kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物	ひよこ豆と野菜のトマトスープ	ひよこめ　ベーコン		セロリ　たまねぎ　キャベツ	にんじん　トマト	さとう		タンパク質 25.8 g	タンパク質 27.1 g
	主　菜	欧風オムレツ	オムレツ							
22 月	副　菜	フライドポテト					フライドポテト	サラダ油	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.8 g
	副　菜	キャベツのハニーマスタードサラダ	とりにく		キャベツ	にんじん　ほうれんそう パセリ	はちみつ	オリーブ油 つぶマスタード		
	主　食	冬野菜のカレーライス	ぶたにく　だいずミート		カリフラワー　たまねぎ かぶ　れんこん	ブロッコリー　にんじん	こめ　おおむぎ　カレールウ チャツネ　ハヤシルウ	サラダ油	エネルギー 590 kcal	エネルギー 651 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 28.3 g
23 火	副　菜	海藻サラダ	とりにく	かいそうミックス	とうもろこし　もやし きゅうり	にんじん		ごま	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g
	副　菜	福神漬			ふくじんづけ					
	主　食	ほたてラーメン	ほたて		ねぎ　メンマ	こまつな	ちゅうかめん		エネルギー 602 kcal	エネルギー 652 kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物								タンパク質 26.5 g	タンパク質 28.8 g
24 水	主　菜	はるまき	はるまき					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　にんじん			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
	デザート	カットりんご			りんご					
	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 636 kcal	エネルギー 686 kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
25 木	汁　物	豆乳みそ汁	ぶたにく　あぶらあげ みそ　とうにゅう あじフライ		えのきだけ　ごぼう　ねぎ	にんじん	さといも		タンパク質 26.6 g	タンパク質 28.3 g
	主　菜	あじフライ						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 2.2 g
	副　菜	ひじきの五目炒め	あぶらあげ　だいず	ひじき	こんにやく	にんじん　さやいんげん	さとう			
	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 603 kcal	エネルギー 658 kcal
26 金	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物	中華スープ	とりにく　とうふ		たけのこ　ねぎ　きくらげ	にんじん	でんぶん		タンパク質 25.2 g	タンパク質 27.2 g
	主　菜	フーヨーハイ（中華風玉子焼き）	フーヨーハイ						塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.9 g
	副　菜	小松菜のナムル					こまつな	ごまあぶら　ごま		
29 月	主　食	ウインナードッグ	ウインナー		キャベツ	にんじん	パン　さとう		エネルギー 593 kcal	エネルギー 622 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　とうもろこし	にんじん　きぬさや	じゃがいも　シチュールウ	サラダ油	タンパク質 29.8 g	タンパク質 31.2 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　セロリ　レタス レモン				塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g
30 火	主　菜	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	サラダ油	エネルギー 631 kcal	エネルギー 691 kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物								タンパク質 24.6 g	タンパク質 26.9 g
	主　菜									
	副　菜	ヘルシーサラダ	とりにく　だいず	ひじき	きゅうり　キャベツ とうもろこし フルーツかんづめ	にんじん	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
31 水	デザート	フルーツポンチ					さとう			
	主　食	きつね餅うどん	ぶたにく　かつおだし	こんぶ	ねぎ	ほうれんそう　にんじん	うどん　もちいりしのだ		エネルギー 639 kcal	エネルギー 667 kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物								タンパク質 27.9 g	タンパク質 29.8 g
	主　菜									
	副　菜	れんこんとごぼうのサラダ	だいず　とりにく		ごぼう　れんこん	にんじん　サラダな		マヨネーズ　ごま	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 651 kcal	エネルギー 699 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 はくさい	にんじん　にら		ごまあぶら	タンパク質 25.3 g	タンパク質 27.2 g
	主　菜	揚げ豆腐焼肉あんかけ	あげどうふ　とりにく			グリンピース	でんぶん	サラダ油		
	副　菜	海藻サラダ	ツナ	かいそうミックス	もやし　きゅうり				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g

- ※ 23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。
- ※ 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。