



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		1日 こどもの日 行事食	使 用 し て い る 材 料						小学部	1組
			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 水	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 595 kcal	エネルギー 680 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豆乳スープ	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 27.5 g	タンパク質 31.6 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 1.6 g	塩分相当量 1.9 g
	デザート	こどもの日デザート（日向夏ゼリー）			ゼリー					
7 火	主 食	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		たまねぎ マッシュルーム	トマトみずに ビーマン にんじん パセリ	スパゲティ	オリーブ油	エネルギー 655 kcal	エネルギー 723 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめスープ	とうふ	わかめ	ねぎ				タンパク質 27.4 g	タンパク質 30.0 g
	主 菜	あじフリッター	あじフリッター			ブロッコリー		サラダ油		
	副 菜	ポテトサラダ				ミックスベジタブル	じゃがいも さとう	マヨネーズ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
8 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 590 kcal	エネルギー 680 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	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	こまつな	でんぶん	サラダ油	タンパク質 27.3 g	タンパク質 31.4 g
	主 菜	生揚げピリ辛煮	なまあげ ぶたにく		ねぎ	ビーマン にんじん	はるさめ さとう でんぶん	サラダ油		
	副 菜	パンパンジャンサラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり			ごま ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g
9 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 613 kcal	エネルギー 696 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	五目スープ	とりにく とうふ		もやし たけのこ ねぎ	にんじん	でんぶん		タンパク質 27.0 g	タンパク質 30.2 g
	主 菜	中華風玉子焼き（フーヨーハイ）	フーヨーハイ							
	副 菜	ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし			ブロッコリー			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
	副 菜	小松菜中華炒め	ぶたにく		ねぎ	こまつな	でんぶん	ごまあぶら		
10 金	主 食	セルフドッグ（ウインナー キャベツ）	ウインナー		キャベツ		パン さとう		エネルギー 562 kcal	エネルギー 722 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 シチューールウ	バター	タンパク質 24.8 g	タンパク質 30.8 g
	主 菜									
	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 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
13 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 630 kcal	エネルギー 704 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	せんべい汁	ぶたにく あぶらあげ かつおだし		ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん みつば	おつゆせんべい		タンパク質 27.2 g	タンパク質 30.1 g
	主 菜	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	どうふハンバーグ		たけのこ	グリンピース にんじん	さとう でんぶん	サラダ油		
	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 2.0 g	塩分相当量 2.3 g
14 火	主 食	けんちんうどん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		だいにん ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん	ごまあぶら	エネルギー 604 kcal	エネルギー 679 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	主 菜	チキン梅カツ	チキンカツ			サラダ		サラダ油	タンパク質 27.1 g	タンパク質 29.6 g
	副 菜	いんげんのごま和え				いんげん にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
15 水	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 632 kcal	エネルギー 715 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	主 菜	ミートオムレツ	オムレツ						タンパク質 21.7 g	タンパク質 23.9 g
	副 菜	キャベツとコーンのサラダ		ヨーグルト	キャベツ りんご とうもろこし ぶくじんづけ	パセリ		ドレッシング	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g
16 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 636 kcal	エネルギー 705 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	かき玉汁	たまご とうふ とりにく			ほうれんそう	でんぶん		タンパク質 28.0 g	タンパク質 30.7 g
	主 菜	さばみそ煮	さばみそに							
	副 菜	もやしのおひたし	かつおぶし		もやし	ビーマン			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
20 月	副 菜	ふき五目炒め	ちくわ あぶらあげ		ふき こんにゃく	にんじん	さとう	サラダ油		
	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 584 kcal	エネルギー 695 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	中華スープ	とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん こまつな	でんぶん		タンパク質 24.9 g	タンパク質 29.7 g
	主 菜	ほたて焼売	しゅうまい							
	副 菜	野菜のナムル							塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.2 g



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		1日 こどもの日 行事食	使 用 し て い る 材 料						小学部	1組
			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		
21 火	主 食	豆乳入り担々麺	ぶたにく とうにゅう		もやし ねぎ	こまつな にんじん	ちゅうかめん	ごまあぶらごま	エネルギー 607 kcal	エネルギー 669 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 31.3 g
	主 菜									
	副 菜	キャベツとイカのボン酢和え	いか		キャベツ きゅうり				塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
	デザート	ミルクムース		ミルクムース						
22 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 594 kcal	エネルギー 685 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめスープ	とりにく	わかめ	ねぎ	にんじん			タンパク質 25.9 g	タンパク質 29.7 g
	主 菜	なす入り麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず		なす ねぎ しいたけ	にんじん グリンピース	でんぶん マーボーソース さとう	サラダゆ		
	副 菜	もやしの中華和え	ハム		もやし きゅうり セロリ きくらげ		さとう	ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
23 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 602 kcal	エネルギー 714 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし		キャベツ	にんじん			タンパク質 26.3 g	タンパク質 32.1 g
	主 菜	韓国風鶏のから揚げ	とりにく		たまねぎ ねぎ	ピーマン 赤ピーマン	さとう	サラダゆ		
	副 菜	ヘルシーサラダ	だいず	ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん	さとう	サラダゆ ごま	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
	デザート	りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		はちみつ			
24 金	主 食	食パン スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 645 kcal	エネルギー 761 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	もやしスープ	ハム		もやし	にんじん こまつな			タンパク質 28.7 g	タンパク質 33.2 g
	主 菜	いかクリスピーフライ	いかフライ					サラダゆ		
	副 菜	にんじんのグラッセ				にんじん	さとう	バター	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g
	副 菜	チキンサラダ	とりにく		キャベツ たまねぎ きゅうり	あかピーマン		マヨネーズ		
27 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 627 kcal	エネルギー 726 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	つみれ汁	いわしボール とうふ みそ		だいこん ねぎ	にんじん			タンパク質 27.8 g	タンパク質 32.3 g
	主 菜	青森県産ももカツ	ももカツ					サラダゆ		
	副 菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	すき昆布の炒め煮	あぶらあげ さつまあげ	すきこんぶ	こんにゃく	にんじん	さとう	サラダゆ		
28 火	主 食	五目うどん	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	こんにゃく まいたけ ねぎ しいたけ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 538 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 22.8 g	タンパク質 27.8 g
	主 菜	えびにらまんじゅう	えびにらまんじゅう			サラダな		ごまあぶら		
	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	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.2 g
29 水	主 食	チキンライス	とりにく		たまねぎ マッシュルーム	ミックスベジタブル	こめ	サラダゆ	エネルギー 638 kcal	エネルギー 703 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	ほたてのチャウダー	ほたて	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ	バター	タンパク質 27.9 g	タンパク質 30.1 g
	主 菜	彩り野菜の肉だんご	にくだんご							
	副 菜	蒸し野菜			カリフラワー	ブロッコリー かぼちゃ		マヨネーズ	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 566 kcal	エネルギー 651 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	青菜のみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし			こまつな にんじん			タンパク質 23.9 g	タンパク質 27.3 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 赤ピーマン		サラダゆ ごま		
	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん レタス	みずな	さとう		塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
31 金	主 食	バターロール					パン		エネルギー 637 kcal	エネルギー 731 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 とりにく だいず		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマトジュース パセリ	マカロニ	オリーブゆ	タンパク質 27.0 g	タンパク質 30.0 g
	主 菜	ツナオムレツ	オムレツ							
	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 2.1 g
	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		

※ 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。
※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。