



# 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		*19日 試食会	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・海苔など	その他の野菜・果物・きのこのこなど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子			油脂・種実類	
4	火	主食	カレーうどん	ぶたにく		たまねぎ キャベツ ねぎ	にんじん グリンピース	うどん じゃがいも さとう ぜんぶん カレールー	エネルギー 610 kcal	エネルギー 633 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物									
		主菜	大豆ミート春巻	はるまき		レタス			サラダゆ	タンパク質 26.5 g	タンパク質 27.4 g
副菜	カリフラワーの甘酢漬			カリフラワー	あかピーマン	さとう		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g		
5	水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 621 kcal	エネルギー 638 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物	若竹汁	あぶらあげ みそ かつおだし	わかめ	さきたけ	にんじん			タンパク質 28.9 g	タンパク質 27.2 g
		主菜	いわし梅煮	いわしうめに							
副菜	大根おろし			だいこん	トマト			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g		
副菜	筑前煮	ちくわ		ごぼう しいたけ れんこん こんにやく	にんじん さやいんげん	さといも さとう	サラダゆ				
6	木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 604 kcal	エネルギー 645 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			タンパク質 25.0 g	タンパク質 26.4 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 ぜんぶん	サラダゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
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					
7	金	主食	食パン ブルーベリージャム					パン ジャム	エネルギー 637 kcal	エネルギー 664 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物	ミートボールスープ	ミートボール		キャベツ しめじ ねぎ	にんじん			タンパク質 25.6 g	タンパク質 27.1 g
		主菜	欧風オムレツ	オムレツ			サラダな				
副菜	フライドポテト					フライドポテト	サラダゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g		
副菜	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン	あかピーマン		ドレッシング				
10	月	主食	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 ハヤシルー こむぎこ	エネルギー 617 kcal	エネルギー 651 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物									
		主菜									
副菜	シーフードサラダ	シーフードミックス	かいそうミックス	キャベツ きゅうり		さとう	サラダゆ	タンパク質 25.3 g	タンパク質 26.6 g		
デザート	パインシャーベット			パインシャーベット				塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g		
11	火	主食	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん	ちゅうかめん	エネルギー 626 kcal	エネルギー 631 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物									
		主菜									
副菜	豆腐サラダ	きぬあけ とりにく みそ		きゅうり セロリ レタス	あかピーマン	さとう	ドレッシング	タンパク質 29.5 g	タンパク質 28.9 g		
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g		
12	水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 644 kcal	エネルギー 649 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物	かき玉汁	とうふ たまご とりにく かつおだし			ほうれんそう			タンパク質 27.0 g	タンパク質 26.5 g
		主菜	さばごま衣焼き	さば							
副菜	もやしのおひたし	かつおぶし		もやし	ピーマン			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g		
副菜	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ さつまあげ		きりぼしだいこん こんにやく	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ				
13	木	主食	焼き肉どん	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん ピーマン	こめ おおむぎ	エネルギー 604 kcal	エネルギー 632 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物	豆もやしのみそ汁	まめもやし あぶらあげ みそ かつおだし			にんじん			タンパク質 27.3 g	タンパク質 27.7 g
		主菜									
副菜	ほうれん草のツナ和え	ツナ		もやし	ほうれんそう			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g		
14	金	主食	雪にんじんパン					パン	エネルギー 609 kcal	エネルギー 639 kcal	
		牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
		汁物	コーンスープ			たまねぎ とうもろこし	パセリ	コーンスープ		タンパク質 26.1 g	タンパク質 26.4 g
		主菜	えびカツ	えびカツ					サラダゆ		
副菜	ポイルキャベツ			キャベツ	にんじん			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g		
副菜	グリーンサラダ	ツナ	わかめ	レタス たまねぎ	さやいんげん						



# 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	*19日 試食会	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 のり佃煮		のりつくだに			こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal	エネルギー 638 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	大根としめじのみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし		だいこん しめじ				タンパク質 27.7 g	タンパク質 27.3 g
	主 菜	チキン照り焼き	照り焼きチキン							
	副 菜	ほうれん草のおひたし			ほうれん草				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.1 g
18火	主 食	じゃじゃ麺	ぶたにく だいず みそ		たまねぎ しいたけ もやし	にんじん ピーマン	うどん さとう でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 596 kcal	エネルギー 617 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	主 菜									
	副 菜	いかとキャベツのサラダ	いか	わかめ	キャベツ	こまつな		サラダ油	タンパク質 24.1 g	タンパク質 25.0 g
19水	デザート	ミルクムース		ミルクムース					塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	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 カレーウ、チャツネ	サラダ油	エネルギー 624 kcal	エネルギー 663 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	副 菜	玉子サラダ	たまご とりにく		キャベツ たまねぎ	ほうれん草 あかピーマン		マヨネーズ	タンパク質 25.9 g	タンパク質 27.5 g
20木	副 菜	福神漬			ふくじんづけ				塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
	デザート	りんごゼリー			りんごゼリー					
	主 食	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		エネルギー 625 kcal	エネルギー 636 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豆腐みそ汁	とうふ みそ とうにゅう		えのきだけ ごぼう ねぎ	にんじん	さといも		タンパク質 27.7 g	タンパク質 27.5 g
21金	主 菜	あじフライ	あじフライ					サラダ油		
	副 菜	ポイル野菜			キャベツ	ブロッコリー			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	ほうれん草のねばねば昆布和え		こんぶ	しめじ	ほうれん草 にんじん				
	主 食	りんごパン		ぎゅうにゅう			パン		エネルギー 541 kcal	エネルギー 631 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
24月	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 24.3 g	タンパク質 27.9 g
	主 菜	煮込みハンバーグ	ハンバーグ		マッシュルーム たまねぎ しめじ		さとう	バター		
	副 菜	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも		塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	人参とりんごのラペ			りんご レーズン	にんじん サラダな		ドレッシング		
	主 食	麦ごはん		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	エネルギー 603 kcal	エネルギー 615 kcal
25火	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	ぼたてと根菜のみそ汁	ぼたて みそ かつおだし		だいこん こんにゃく ねぎ	にんじん			タンパク質 28.3 g	タンパク質 27.8 g
	主 菜	千草焼き	ちくさやき							
	副 菜	ブロッコリー				ブロッコリー		マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	キャベツの酢みそ和え	ちくわ みそ		キャベツ ほうれん草	にんじん	さとう			
26水	主 食	クリームスパゲティ	ベーコン	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	しめじ たまねぎ	ほうれん草	スパゲティ こむぎこ	オリーブ油 バター	エネルギー 597 kcal	エネルギー 646 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめとハムのスープ	ハム	わかめ	ねぎ	にんじん			タンパク質 25.8 g	タンパク質 27.4 g
	主 菜									
	副 菜	ゆで野菜とチキンの和風サラダ	とりにく かつおぶし		キャベツ もやし	グリーンアスパラガス			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
27木	主 食	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		エネルギー 560 kcal	エネルギー 606 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 24.5 g	タンパク質 26.9 g
	主 菜	鶏のから揚げ	とりにく			サラダな		サラダ油		
	副 菜	もやしとにらの塩炒め	ぶたにく		もやし	にら にんじん		ごまあぶら	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
28金	主 食	ビビンバチャーハン	ぎゅうにく		ナムル	はねぎ	こめ おおむぎ	ごまあぶら	エネルギー 622 kcal	エネルギー 667 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豆腐と椎茸のスープ	とうふ とりにく		しいたけ	にんじん こまつな	でんぶん		タンパク質 25.2 g	タンパク質 26.9 g
	主 菜	ギョーザ					ギョーザ			
	副 菜	キャベツのポン酢和え			キャベツ			ごまあぶら	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
28金	副 菜	レンコンと大豆のサラダ	だいず ちくわ		レンコン きゅうり	にんじん		ごま ドレッシング		
	主 食	米粉パン		ぎゅうにゅう			パン		エネルギー 584 kcal	エネルギー 630 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	ポテトコンソメスープ	ベーコン じゃがいも		たまねぎ	にんじん パセリ			タンパク質 26.6 g	タンパク質 27.5 g
	主 菜	チキンチーズカツ	チキンチーズカツ				サラダな	サラダ油		
副 菜	キャベツのレモン和え			キャベツ きゅうり レモン	あかピーマン	さとう	オリーブ油	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 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。