



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			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月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 615 kcal	エネルギー 687 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ かつおだし	わかめ	ねぎ				タンパク質 26.2 g	タンパク質 28.9 g
	主 菜	ごぼう入り肉信田といんげんの煮もの	しのだに			にんじん ブロッコリー				
	副 菜	切り干し大根とツナのサラダ	ツナ		きりぼしだいこん きゅうり	にんじん	さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g
2月	主 食	冷やしサラダうどん	とりにく	わかめ	きゅうり もやし レタス ねぎ		うどん		エネルギー 574 kcal	エネルギー 676 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 25.6 g	タンパク質 29.6 g
	主 菜	しらす・わかめ入り玉子巻き	たまごまき			サラダな				
	副 菜	かぼちゃのバター焼き				かぼちゃ		バター	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.4 g
3月	主 食	夏野菜カレーライス	ぶたにく		たまねぎ なす スッキーニ	にんじん かぼちゃ トマト	こめ おおむぎ カレールウ チャツネ	サラダゆ	エネルギー 639 kcal	エネルギー 728 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 23.1 g	タンパク質 25.9 g
	副 菜	レタスとパインのサラダ			レタス きゅうり セロリ パイナップル			ドレッシング		
	副 菜	福神漬			ふくじんづけ				塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
4月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 599 kcal	エネルギー 725 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	中華風玉子スープ	たまご とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん	でんぶん		タンパク質 22.6 g	タンパク質 27.1 g
	主 菜	白身魚のチリソース煮	しろみぎかなフリッター		たまねぎ	ピーマン あかピーマン	さとう	サラダゆ		
	副 菜	中華風春雨サラダ	ハム		もやし きゅうり	にんじん サラダな	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.2 g
5月	主 食	セルフハンバーガー					パン		エネルギー 577 kcal	エネルギー 754 kcal
		(チーズハンバーグ レタス にんじん)	チーズハンバーグ		レタス	にんじん				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 25.9 g	タンパク質 33.9 g
	汁 物	ミネストローネスープ	ベーコン 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		
	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 2.4 g
	デザート	白桃のジュレ			はくどう		はくどうジュレ さとう ほしがたあんにんどうふ			
8月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 605 kcal	エネルギー 699 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	中華風コーンスープ	たまご		クリームコーン きくらげ	はねぎ	でんぶん		タンパク質 24.2 g	タンパク質 27.6 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 さとう マーボーソース	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	にんじん	さとう	ごまあぶら ごま	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
9月	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 ピーマン にんじん パセリ	スパゲティ	オリーブゆ	エネルギー 607 kcal	エネルギー 694 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		たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも		タンパク質 26.5 g	タンパク質 30.0 g
	主 菜									
	副 菜	キャベツとチキンのハニーマスタード和え	とりにく		キャベツ	パセリ	はちみつ	オリーブゆ つぶマスタード	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 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			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 ぱ 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	
10	水	主 食	枝豆ごはん		こんぶだし		えだまめ		こめ		エネルギー 623 kcal	エネルギー 694 kcal		
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
		汁 物	鶏としめじのすまし汁	とりにく かつおぶし	こんぶ	しめじ	みつば				タンパク質 27.5 g	タンパク質 30.4 g		
		主 菜	おろし豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ		だいこん	しそ サラダな		サラダゆ					
		副 菜	筑前煮	ちくわ		ごぼう しいたけ レンコン こんにゃく	にんじん さやいんげん	さといも さとう	サラダゆ		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.4 g		
11	木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 657 kcal	エネルギー 726 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 25.2 g	タンパク質 27.1 g		
		主 菜	さばみそ煮	さばみそに										
		副 菜	オクラおろし			だいこん	オクラ				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.4 g		
		副 菜	五目豆	だいず		ごぼう こんにゃく しいたけ	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ					
12	金	主 食	セルフドッグ					パン		エネルギー 593 kcal	エネルギー 736 kcal			
			(ハムカツ キャベツ パックソース)	ハムカツ		キャベツ			サラダゆ					
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						タンパク質 26.2 g	タンパク質 31.7 g		
		汁 物	パンプキンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ パセリ	バター						
		副 菜	ポテトサラダ	ウインナー			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 2.0 g	塩分相当量 2.4 g		
16	火	主 食	冷やし中華	やきぶた	わかめ	きゅうり もやし		ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 625 kcal	エネルギー 695 kcal			
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
		汁 物									タンパク質 26.3 g	タンパク質 29.3 g		
		主 菜	コーン焼売	しゅうまい										
		副 菜	ゆで野菜サラダ				スナップエンドウ にんじん グリーンアスパラガス		マヨネーズ		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g		
17	水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 637 kcal	エネルギー 741 kcal			
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
		汁 物	豆腐とオクラのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ			オクラ				タンパク質 26.1 g	タンパク質 30.2 g		
		副 菜	いわしサクサクフライ ポイルキャベツ	いわしフライ		キャベツ			サラダゆ					
		副 菜	にんじんの甘煮			にんじん		さとう	バター		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.4 g		
		副 菜	ヘルシーサラダ	ツナ 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					
18	木	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 ハヤシルウ こむぎこ	サラダゆ	エネルギー 594 kcal	エネルギー 675 kcal			
		牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
		汁 物									タンパク質 25.4 g	タンパク質 28.6 g		
		主 菜												
		副 菜	野菜のゆかり和え	かまぼこ		キャベツ はっさいしそあえ	こまつな ゆかり			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g			
		デザート	アップルシャーベット			アップルシャーベット								
19	金	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 609 kcal	エネルギー 754 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		しめじ たまねぎ	にんじん こまつな			タンパク質 26.5 g	タンパク質 32.0 g			
		主 菜	ウインナーオムレツ	オムレツ			サラダな							
		副 菜	フライドポテト					フレンチポテト	サラダゆ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g			
		副 菜	グリーンサラダ	とりにく		レタス きゅうり キャベツ たまねぎ	グリーンアスパラガス		ドレッシング					

※ 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。