



# 令和6年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一高等養護学校

日付		使用している材料						1組	2組	4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				
9月	主食	肉うどん	ぶたにく かつおだし あぶらあげ なたと	こんぶ	ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん	サラダ油	エネルギー 689 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 742 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物										
	主菜	五目厚焼き玉子	あつやきたまご						タンパク質 27.7 g	タンパク質 22.9 g	タンパク質 29.6 g
	副菜	いんげんのごま和え				さやいんげん にんじん	さとう	ごま	2.2 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
10月	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 チャツネ じゃがいも カレールウ		エネルギー 727 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 790 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物										
	主菜	おさかなナゲット	おさかなナゲット				サニーレタス	サラダ油	タンパク質 24.6 g	タンパク質 21.6 g	タンパク質 26.2 g
	副菜	コーンとマッシュルームのソテー			ホールコーン キャベツ マッシュルーム	にんじん ピーマン		サラダ油	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
11月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 698 kcal	エネルギー 541 kcal	エネルギー 752 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	青菜のみそ汁	なまあげ みそ かつおだし			こまつな にんじん			タンパク質 29.9 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 31.8 g
	主菜	照焼ハンバーグ	ハンバーグ				サラダ油				
	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 もやし	にんじん	さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g
12月	主食	食パン ブルーベリージャム					パン ジャム		エネルギー 741 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 761 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー		キャベツ たまねぎ	にんじん パセリ			タンパク質 30.9 g	タンパク質 25.1 g	タンパク質 31.9 g
	主菜	白身魚フライ	しろみさかな フライ		レタス			サラダ油			
	副菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ	にんじん サラダ油	マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
1月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 711 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 776 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 27.6 g	タンパク質 24.1 g	タンパク質 29.3 g
	主菜	さばごま衣焼き	さばごまこもやき								
	副菜	ブロッコリー					ブロッコリー		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
2月	主食	大豆入りスパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにく だいず		たまねぎ セロリ	にんじん トマトみずに	スパゲティ こむぎこ さとう	サラダ油	エネルギー 720 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 774 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	わかめスープ	どうふ	わかめ	たまねぎ ねぎ				タンパク質 29.9 g	タンパク質 24.3 g	タンパク質 32.2 g
	主菜	ポテトのオープン焼きカレーソース						ポテトのオープン焼き			
	副菜	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり	にんじん		ドレッシング	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
3月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 721 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 772 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	もやしのみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし		こだいずもやし	にんじん			タンパク質 31.8 g	タンパク質 24.3 g	タンパク質 33.3 g
	主菜	鶏のから揚げ	とりからあげ				サニーレタス				
	副菜	すき昆布としめじのみそ炒め	ツナ みそ	すきこんぶ	こんにゃく しめじ	にんじん	さとう	サラダ油	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g



# 令和6年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一高等養護学校

日付			使用している材料					1組	2組	4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				油脂・種実類
18 木	主食	ピピンパチャーハン	ぎゅうにく		ピピンパ ねぎ		こめ おおむぎ	ごまあぶら	エネルギー 703 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 761 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	野菜スープ	とりにく		はくさい しめじ ねぎ	にんじん こまつな			タンパク質 29.0 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 31.2 g
	主菜										
	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 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g
	デザート	ヨーグルト			ヨーグルト						
19 金	主食	雪にんじんパン					パン		エネルギー 737 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 763 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん きぬさや	じゃがいも シチュールー	バター	タンパク質 31.1 g	タンパク質 25.2 g	タンパク質 32.4 g
	主菜	ポパイチーズオムレツ	オムレツ			サラダな					
	副菜	キャベツのレモン和え			キャベツ きゅうり	あかピーマン	さとう	オリーブゆ	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g
	デザート										
22 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 トマトみずに	こめ おおむぎ ハヤシルウ こむぎこ	サラダゆ	エネルギー 736 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 794 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 20.3 g	タンパク質 27.5 g
	主菜										
	副菜	玉子サラダ	いりたまご		キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g
	デザート	いちごゼリー				いちごゼリー					
23 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 こまつな	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 710 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 766 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 32.1 g	タンパク質 26.1 g	タンパク質 34.5 g
	主菜	豆腐の肉みそあんかけ	とうふよせ ぶたにく みそ				さとう でんぶん	サラダゆ	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー					
	デザート										
24 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 723 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 778 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	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 30.8 g	タンパク質 26.3 g	タンパク質 32.6 g
	主菜	真いわし生姜煮	いわししょうがに								
	副菜	ほうれん草のおひたし				ほうれん草			塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
	副菜	たけのこと生揚げの土佐煮	なまあげ かつおぶし		たけのこ こんにやく	にんじん きぬさや	さとう	サラダゆ			
25 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 660 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 718 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	五目玉子スープ	たまご		ねぎ きくらげ たけのこ	こまつな			タンパク質 26.3 g	タンパク質 20.9 g	タンパク質 28.5 g
	主菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず		しいたけ ねぎ	にんじん グリンピース	マーボーソース さとう	サラダゆ			
	副菜	ハンサンスー (中華風春雨サラダ)	ハム		きゅうり もやし きくらげ	サラダな	はるさめ さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g
	デザート										
26 金	主食	りんごパン					パン		エネルギー 754 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 772 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		セロリ たまねぎ	にんじん トマトジュース	マカロニ		タンパク質 31.4 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 32.5 g
	主菜	レバー入りチキンメンチカツ	レバー 入りチキンメンチカツ			サラダな		サラダゆ			
	副菜	蒸し野菜			きゅうり もやし きくらげ	ブロッコリー あかピーマン	さつまいも	オリーブゆ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.4 g
	デザート										

※ 2・3組の生徒は、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。