



令和7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 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			
8月	主 食	五目野菜ラーメン	ぶたにく なると		キャベツ もやし しいたけ ねぎ	にんじん	ちゅうかめん でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 734 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物										
	主 菜	ポーク焼売	しゅうまい								
	副 菜	スナップエンドウ			スナップエンドウ						
	デザート	お祝いデザート（さくらゼリー）					ゼリー				
9月	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん グリンピース	こめ おおむぎ チャツネ じゃがいも カレー	サラダゆ	エネルギー 727 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 792 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物										
	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	にんじん	さとう	サラダゆ ごま			
	副 菜	福神漬			ふくじんづけ						
10月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 693 kcal	エネルギー 543 kcal	エネルギー 760 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ							
	主 菜	ポークソテー	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく りんご	にんじん ピーマン	さとう	サラダゆ			
	副 菜	小松菜としめじの和えもの			もやし しめじ	こまつな					
11月	主 食	食パン スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 724 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 744 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				
	主 菜	チキンカツ	チキンカツ			サラダな		サラダゆ			
	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん もやし	みずな					
14月	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 690 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 747 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	中華スープ	とうふ とりにく	わかめ	もやし	にんじん					
	主 菜	白身魚のチリソース	しろみぎかな		たまねぎ	ピーマン サラダな	さとう	サラダゆ			
	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 キャベツ					
15月	主 食	大豆入りミートソーススパゲティ	ぶたにく だいず		たまねぎ セロリ	にんじん トマト	スパゲティ こむぎこ さとう	オリーブゆ	エネルギー 728 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 793 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	コンソメスープ	ハム		たまねぎ	にんじん ピーマン					
	主 菜										
	副 菜	パンプキンサラダ	ベーコン	なまクリーム	ミックスビーンズ	かぼちゃ	じゃがいも	マヨネーズ			
16月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 702 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 752 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	小松菜のみそ汁	こうやどうふ あぶらあげ みそ			こまつな にんじん					
	主 菜	あじフライ	あじフライ					サラダゆ			
	副 菜	ポイルキャベツ			キャベツ						
	副 菜	ひじきの炒め煮	あぶらあげ だいず	ひじき	こんにゃく	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ			
17月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 691 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 746 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	つみれ汁	いわしボール みそ		だいこん ねぎ	にんじん					
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご								
	副 菜	カリフラワー			カリフラワー						
	副 菜	大根と油揚げの煮もの	あぶらあげ		だいこん	にんじん グリンピース	でんぶん	サラダゆ			



令和7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 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				
18金	主 食	雪にんじんパン					パン		エネルギー 692 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 711 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	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 28.9 g	タンパク質 22.9 g	タンパク質 29.4 g	
	主 菜	ハンバーグ	ハンバーグ		マッシュルーム しめじ たまねぎ	ブロッコリー	さとう	バター				
	副 菜	ポテトサラダ			たまねぎ	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 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g	
21月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 695 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 745 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん	にんじん			タンパク質 32.0 g	タンパク質 27.5 g	タンパク質 33.7 g	
	主 菜	さば生姜煮	さば									
	副 菜	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう			塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g	
	副 菜	さやいんげんと焼き豆腐のみそ炒め	やきどうふ みそ			さやいんげん ピーマン	さとう	サラダゆ				
22火	主 食	肉うどん	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 692 kcal	エネルギー 552 kcal	エネルギー 745 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.7 g	タンパク質 24.4 g	タンパク質 31.8 g	
	汁 物											
	主 菜	棒ギョーザ	ギョーザ						塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g	
	副 菜	もやしのごま和え			もやし	ほうれんそう	さとう	ごま				
23水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 636 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 691 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.1 g	タンパク質 19.3 g	タンパク質 25.9 g	
	汁 物	もやしとひき肉のスープ	とりにく		もやし	はねぎ			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.4 g	塩分相当量 2.0 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 でんぶん	サラダゆ				
	副 菜	小松菜とひじきのナムル		ひじき	もやし	こまつな にんじん	さとう	ごまあぶら				
24木	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 660 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 719 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 27.5 g	タンパク質 21.8 g	タンパク質 29.8 g	
	汁 物	コーンチャウダー		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	パセリ	じゃがいも	サラダゆ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g	
	主 菜											
	副 菜	サラダチキンのマリネ	サラダチキン		きゅうり たまねぎ キャベツ レモン		さとう					
25金	主 食	りんごパン			りんごダイス		パン		エネルギー 730 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 752 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.9 g	タンパク質 23.7 g	タンパク質 29.5 g	
	汁 物	鶏だんごのスープ	とりだんご		たまねぎ キャベツ	にんじん ピーマン		サラダゆ	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	
	主 菜	オムレツ	オムレツ			サラダな ブロッコリー						
	副 菜	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも					
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト								
30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 ハヤシルウ こむぎこ	サラダゆ	エネルギー 719 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 785 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.4 g	タンパク質 22.4 g	タンパク質 30.8 g	
	汁 物								塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.4 g	
	主 菜											
	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				
	デザート	りんごゼリー			りんごゼリー							

※ 形態食の生徒は、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。