



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		1日 こどもの日行事食 27日 試食会	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			
1 木	主 食	五目ごはん	とりにく あぶらあげ		ごぼう こんにゃくしいたけ	にんじん グリンピース	こめ		エネルギー 705 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 754 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	若竹汁	あぶらあげ みそ	わかめ	たけのこ				タンパク質 28.0 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 29.7 g
	主 菜	和風おろしハンバーグ	とうふハンバーグ		だいこん	オクラ サラダな		サラダ油			
	副 菜	小松菜ツナ和え	ツナ		もやし	こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
デザート	かしわ餅						かしわもち				
2 金	主 食	ハムチーズトースト	ハム	チーズ			パン	バター	エネルギー 722 kcal	エネルギー 535 kcal	エネルギー 759 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	かぼちゃの豆乳スープ	とうにゅう	なまクリーム	たまねぎ	かぼちゃ	こむぎこ		タンパク質 31.0 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 32.9 g
	主 菜										
	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん もやし	みずな	さとう	サラダ油	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.7 g
7 水	主 食	キーマカレーライス	ぶたにく だいたミート ひよこまめ		たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ	サラダ油	エネルギー 739 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 799 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 22.3 g	タンパク質 18.2 g	タンパク質 23.9 g
	副 菜	ポテトサラダ			たまねぎ	ミックスベジタブル	じゃがいも さとう	つぶマスタード マヨネーズ	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	福神漬			ふくじんづけ						
デザート	フルーツムース		フルーツムース								
8 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 698 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 760 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		とうもろこし きくらげ	はねぎ	でんぶん		タンパク質 30.7 g	タンパク質 24.1 g	タンパク質 33.3 g
	主 菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいたミート		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 でんぶん	サラダ油	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
	副 菜	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	ごまあぶら			
9 金	主 食	ウインナードッグ					パン		エネルギー 723 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 748 kcal
		(ウインナー、ポイルキャベツ)	ウインナー		キャベツ	にんじん	さとう	サラダ油 つぶマスタード			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.8 g	タンパク質 23.7 g	タンパク質 29.6 g
	汁 物	クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	にんじん きぬさや	じゃがいも シチュールウ こむぎこ	バター	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g
	主 菜										
副 菜	レタスとパインのサラダ			レタス きゅうり パインかん レモン	パセリ		ドレッシング				
12 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 682 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 758 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	わかめと豆腐のみそ汁	きぬあげ みそ	わかめ	ねぎ	こまつな			タンパク質 28.9 g	タンパク質 26.4 g	タンパク質 32.2 g
	主 菜	肉入り信田と野菜の煮もの	しのだに			にんじん ブロッコリー			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g
	副 菜	ごぼう大豆サラダ	だいたミ とりにく		ごぼう	にんじん サラダな		マヨネーズ			
13 火	主 食	みそラーメン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし	にんじん きぬさや	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 718 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 772 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 30.8 g	タンパク質 25.5 g	タンパク質 33.0 g
	主 菜	たけのこ焼売	しゅうまい			サラダな			塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
	副 菜	かぼちゃのミルク煮		ぎゅうにゅう		かぼちゃ	さとう こむぎこ	バター			
14 水	主 食	豆ごはん				グリンピース	こめ		エネルギー 691 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 742 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	絹さやとじゃが芋のみそ汁	みそ			きぬさや	じゃがいも		タンパク質 30.0 g	タンパク質 24.5 g	タンパク質 31.8 g
	主 菜	千草焼き	ちくさやき			サラダな			塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
	副 菜	春野菜の含め煮	とりだんご		かぶ ふき しいたけ	にんじん さやいんげん					
15 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 694 kcal	エネルギー 511 kcal	エネルギー 761 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	酸辣湯(さっぱりかき玉スープ)	とりにく とうふ たまご		たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	にんじん	でんぶん		タンパク質 29.2 g	タンパク質 21.5 g	タンパク質 32.0 g
	主 菜	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	あげどうふ ぶたにく			にんじん		サラダ油	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.2 g
	副 菜	もやしの中華和え	ハム		セロリ きゅうり もやし		さとう	ごまあぶら			
16 金	主 食	フィッシュバーガー					パン		エネルギー 778 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 791 kcal
		(白身魚フライ、レタス、タルタルソース)	しろみぎかなフライ		レタス		タルタルソース	サラダ油			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 31.6 g	タンパク質 22.0 g	タンパク質 32.1 g
	汁 物	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ たまねぎ				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.3 g
	副 菜	にんじんとりんごのサラダ			りんご ほしどう	にんじん パセリ サラダな		ドレッシング			
デザート	豆乳プリン	とうにゅう	ぎゅうにゅう			さとう くらみつ					



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		1日 こどもの日行事食 27日 試食会	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		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					
19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	サラダ油	エネルギー 694 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 754 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁物								タンパク質 29.8 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 32.4 g		
	主菜												
	副菜	海藻サラダ	かまぼこ	かいそうサラダ	もやし	こまつな		ドレッシング	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g		
デザート	パイナップル			パイナップル									
20火	主食	けんちんうどん	とうふ とりにく あぶらあげ		だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん さといも でんぶ	ごまあぶら	エネルギー 697 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 754 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁物								タンパク質 30.4 g	タンパク質 24.5 g	タンパク質 32.7 g		
	主菜												
	副菜	イカともやしの酢みそ和え	いか みそ		もやし	にんじん ほうれんそう	さとう		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.6 g		
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト										
21水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 700 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 764 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁物	豆もやしのみそ汁	なまあげ みそ		こだいずもやし	にんじん			タンパク質 29.0 g	タンパク質 22.8 g	タンパク質 31.6 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	にんじん ビーマン		サラダ油 ごま	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.6 g		
	副菜	つぼ煮和え			キャベツ つぼづけ しょうが	こまつな							
22木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 729 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 784 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		キャベツ	にんじん			タンパク質 28.5 g	タンパク質 24.6 g	タンパク質 29.9 g		
	主菜	韓国風鶏のからあげ	とりにく なまあげ		たまねぎ ねぎ	ビーマン あかビーマン	さとう	サラダ油	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	ほうれん草のナムル			もやし	ほうれん草		ごまあぶら ごま					
23金	主食	食パン ジャムセレクト					パン チョコ or キaramelクリーム		エネルギー 747 kcal	エネルギー 584 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 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 さとう	オリーブ油	タンパク質 29.4 g	タンパク質 23.3 g	タンパク質 30.4 g		
	主菜	欧風オムレツ	オムレツ			サラダな			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	人参のグラッセ				にんじん	さとう	バター					
副菜	ジャーマンポテト	ウインナー		たまねぎ	パセリ	じゃがいも	サラダ油						
26月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 689 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 743 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁物	かき玉汁	とうふ たまご	わかめ		はねぎ			タンパク質 27.1 g	タンパク質 21.5 g	タンパク質 29.3 g		
	主菜	生姜味噌おでん	ちくわ さつまあげ みそ		こんにゃく だいこん しょうが	にんじん	さとう						
	副菜	小松菜としめじのごま酢和え			しめじ もやし	こまつな	さとう	ごま	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g		
デザート	さつまポテト						さつまポテト						
27火	主食	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	トマト ビーマン パセリ	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	エネルギー 684 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 769 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁物	コーンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	とうもろこし	こむぎこ	サラダ油	タンパク質 28.9 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 32.3 g		
	主菜												
	副菜	春野菜サラダ	シーフードミックス		キャベツ	スナックエンドウ にんじん グリーンアスパラガス		ドレッシング	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g		
28水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 679 kcal	エネルギー 347 kcal	エネルギー 754 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁物	豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ		なめこ	みつば			タンパク質 29.2 g	タンパク質 19.4 g	タンパク質 31.6 g		
	主菜	にしん竜田揚げ	にしん					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		
	副菜	ほうれん草のおかか和え	かつおぶし			ほうれんそう にんじん							
副菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう	サラダ油						
29木	主食	ビビンバチャーハン	ぶたにく		こだいずもやし ぜんまい きくらげ	にんじん にら	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 754 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁物	小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		しめじ	こまつな			タンパク質 29.3 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 32.3 g		
	主菜												
	副菜	棒々鶏サラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり	にんじん	さとう	ごま ドレッシング	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g		
30金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 733 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 750 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	たまねぎ	ほうれんそう			タンパク質 31.8 g	タンパク質 23.9 g	タンパク質 32.6 g		
	主菜	メンチカツ	メンチカツ					サラダ油					
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g		
副菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ たまねぎ	グリーンアスパラガス にんじん サラダ油	さとう	マヨネーズ						

※ 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。