



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	3日 歯と口の健康メニュー	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				
2月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 688 kcal	エネルギー 541 kcal	エネルギー 757 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		どうもろこし きくらげ		でんぶん	タンパク質 29.2 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 32.4 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	サラダ油			
	副菜	しめじと小松菜のごま酢和え			しめじ	こまつな にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.4 g	塩分相当量 2.1 g
3月	主食	五白うどん	ぶたにく あぶらあげ		しいたけ ねぎ		うどん	エネルギー 684 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 729 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物										
	主菜	子持ちししゃもフリッター						サラダ油	タンパク質 26.5 g	タンパク質 20.2 g	タンパク質 28.3 g
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー			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	歯と口の健康レモンゼリー			レモンゼリー							
4月	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	エネルギー 686 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 734 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	豆乳入り野菜スープ	ぶたにく どうにゅう		キャベツ たまねぎ	にんじん	さつまいも	タンパク質 25.9 g	タンパク質 22.0 g	タンパク質 27.7 g	
	副菜	ポパイチーズオムレツ	みそ オムレツ								
	副菜	添え野菜			レタス	みずな		マヨネーズ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g
5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 565 kcal	エネルギー 748 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			こまつな にんじん		タンパク質 28.0 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 29.9 g	
	主菜	彩り野菜の肉だんご	にくだんご			サラダな					
	副菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダ油	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
6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 747 kcal	エネルギー 535 kcal	エネルギー 767 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	もやしスープ	ハム		もやし	にんじん		タンパク質 33.3 g	タンパク質 24.2 g	タンパク質 34.2 g	
	主菜	フィレオチキン	フィレオチキン					サラダ油	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ			マヨネーズ			
副菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ たまねぎ	にんじん サラダな	さやいんげん					
9月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 706 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 769 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 ひよこまめ		たまねぎ キャベツ	にんじん パセリ		タンパク質 28.6 g	タンパク質 22.5 g	タンパク質 31.0 g	
	主菜	野菜のキッシュ	とりにく たまご	チーズ	たまねぎ しめじ	ミックスベジタブル	じゃがいも さとう	サラダ油	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 1.2 g	塩分相当量 1.8 g
	副菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ	サラダな	マカロニ さとう	マヨネーズ			
10月	主食	塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ	にんじん	ちゅうかめん	エネルギー 724 kcal	エネルギー 586 kcal	エネルギー 779 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう		もやし たまねぎ ねぎ	ほうれんそう					
	汁物							タンパク質 30.2 g	タンパク質 25.0 g	タンパク質 32.3 g	
	主菜	えだまめ焼売	しゅうまい			サラダな					
	副菜	カリフラワーのカレーピクルス			カリフラワー	あかピーマン	さとう		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.3 g
11月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 703 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 774 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	ねぎ			タンパク質 29.4 g	タンパク質 23.0 g	タンパク質 31.5 g	
	主菜	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ								
	副菜	いんげんのごま和え			しめじ	さやいんげん にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.6 g
副菜	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		たまねぎ	にんじん	じゃがいも さとう	でんぶん				
副菜							こめ おおむぎ				
12月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 701 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 766 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 28.2 g	タンパク質 22.4 g	タンパク質 30.8 g	
	主菜	豚肉のみそ炒め	ぶたにく みそ		たまねぎ こんにゃく	にんじん ピーマン		サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.4 g
	副菜	小松菜ツナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう				
13月	主食	煮にんじんパン					パン	エネルギー 741 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 754 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	ミルクスープ			たまねぎ	パセリ	じゃがいも	タンパク質 30.9 g	タンパク質 25.4 g	タンパク質 31.9 g	
	主菜	サーモンフライタルタルソース	サーモンフライ					サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	キャベツのレモン和え	とりにく		キャベツ きゅうり	にんじん	さとう				
16月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 704 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 758 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	小松菜のみそ汁	みそ あぶらあげ	わかめ		こまつな にんじん		タンパク質 29.8 g	タンパク質 25.6 g	タンパク質 31.5 g	
	主菜	いわし梅煮	いわしうめ								
	副菜	大根おろし			だいこん				塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
副菜	筑前煮	ちくわ		ごぼう しいたけ	れんこん こんにゃく	にんじん さやいんげん	さといも さとう	サラダ油			



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	3日 歯と口の健康メニュー	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・海苔など	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 火	主食	山菜うどん	とりにく あぶらあげ	こんぶ	さんさいミックス しいたけ ふき こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 691 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 738 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物										
	主菜	れんこんはさみ揚げ	れんこんはさみあげ			サラダな		サラダゆ	タンパク質 29.2 g	タンパク質 24.6 g	タンパク質 31.3 g
	副菜	アスパラのごまマヨ和え			キャベツ	アスパラガス		ごま マヨネーズ	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.37 g
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト								
18 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 704 kcal	エネルギー 571 kcal	エネルギー 757 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	じゃが芋のみそ汁	みそ			きぬさや にんじん	じゃがいも		タンパク質 29.4 g	タンパク質 25.1 g	タンパク質 31.2 g
	主菜	あじフライ	あじフライ								
	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 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
副菜	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ さつまあげ		きりほしだいこん こんにゃく	にんじん きやいんげん	さとう	サラダゆ				
19 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 こむぎこ ハヤシルウ	サラダゆ	エネルギー 686 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 746 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 26.2 g	タンパク質 20.9 g	タンパク質 28.5 g
	主菜										
	副菜	わかめと小松菜のツナ和え	ツナ	わかめ	もやし	こまつな にんじん	さとう	オリーブゆ	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.4 g
デザート	カットりんご			りんご							
20 金	主食	りんごパン			りんご		パン		エネルギー 746 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 766 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	野菜のコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん ピーマン			タンパク質 32.7 g	タンパク質 27.5 g	タンパク質 33.2 g
	主菜	チキンボールのトマト煮	チキンボール		たまねぎ りんご	にんじん ピーマン トマト パセリ	じゃがいも	バター	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	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん		ドレッシング			
23 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 683 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 737 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	つみれ汁	いわしボール とうふ みそ		だいこん ねぎ	にんじん		ごまあぶら	タンパク質 29.5 g	タンパク質 24.7 g	タンパク質 31.6 g
	主菜	厚焼き玉子	あつやきたまご								
	副菜	アスパラのおかか和え	かつおぶし			アスパラガス			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	キャベツのごま酢和え	とりにく		キャベツ きゅうり	こまつな にんじん	さとう	ごま				
24 火	主食	大豆入りミートソーススパゲティ	ぶたにく だいずミート		たまねぎ セロリ	にんじん トマト	スパゲティ ちくわぎ さとう	オリーブゆ	エネルギー 681 kcal	エネルギー 532 kcal	エネルギー 744 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	わかめスープ	ベーコン	わかめ	えのきだけ ねぎ				タンパク質 30.0 g	タンパク質 23.7 g	タンパク質 32.7 g
	主菜										
	副菜	チキンさっぱり和え	サラダチキン		きゅうり セロリ キャベツ レモン				塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g
25 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 710 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 755 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	豆もやしのみそ汁	あぶらあげ みそ		こだいずもやし	ほうれんそう			タンパク質 29.5 g	タンパク質 24.6 g	タンパク質 31.6 g
	主菜	揚げ豆腐のこあんかけ	とうふ		しめじ えのきだけ しいたけ	ブロッコリー	でんぶん	サラダゆ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.4 g
	副菜	小松菜の中華炒め	とりにく		ねぎ	こまつな にんじん		ごまあぶら			
26 木	主食	わかめごはん		わかめ			こめ		エネルギー 684 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 742 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	豚汁	ぶたにく こうやどうふ みそ		こんにゃく ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ	タンパク質 24.3 g	タンパク質 20.9 g	タンパク質 25.8 g
	主菜	いかナゲット	いかナゲット			サラダな		サラダゆ	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	もやしのごまみそ和え	みそ		もやし	にんじん こまつな	さとう	ごま			
27 金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 734 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 769 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん きぬさや	じゃがいも シチュールウ ちくわぎ	サラダゆ	タンパク質 31.1 g	タンパク質 23.7 g	タンパク質 31.9 g
	主菜	チーズハンバーグ	ハンバーグ						塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	グリーンサラダ			レタス	アスパラガス ブロッコリー		ドレッシング			
30 月	主食	ほうれん草とお豆のカレーライス	ぶたにく		たまねぎ ミックスビーンズ	にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ ちくわぎ じゃがいも カレールウ	サラダゆ	エネルギー 744 kcal	エネルギー 559 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 28.1 g	タンパク質 22.0 g	タンパク質 30.5 g
	主菜	豆腐サラダ	きぬあげ とりにく		キャベツ きゅうり	あかピーマン		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	福神漬			ふくじんづけ						
デザート	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー							

※ 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。