



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							
1	火	主　食	冷やしうどん	とりにく	わかめ	きゅうり　もやし　ねぎ		うどん		エネルギー 683　kcal	エネルギー 523　kcal	エネルギー 736　kcal			
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　物													
		主　菜	揚げみそムレツ	オムレツ			サラダな			タンパク質 31.3　g	タンパク質 24.1　g	タンパク質 33.5　g			
		副　菜	かぼちゃのバター煮				かぼちゃ	さとう	バター	塩分相当量 2.2　g	塩分相当量 1.6　g	塩分相当量 2.4　g			
2	水	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 722　kcal	エネルギー 561　kcal	エネルギー 772　kcal			
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　物	豆乳みそ汁	ぶたにく　みそ とうにゅう		えのきだけ　ごぼう ねぎ　だいこん	にんじん			タンパク質 27.2　g	タンパク質 21.1　g	タンパク質 29.1　g			
		主　菜	和風肉じゃがコロッケ					コロッケ	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			
		副　菜	添え野菜			キャベツ	ブロッコリー								
3	木	副　菜	ひじきの五目炒め	あぶらあげ　だいず	ひじき	こんにゃく	にんじん グリーンピース	さとう	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　食	麦ごはん						こめ　おおむぎ		エネルギー 727　kcal	エネルギー 565　kcal	エネルギー 776　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			こまつな　にんじん			タンパク質 29.5　g	タンパク質 23.4　g	タンパク質 31.2　g			
		主　菜	さんま甘露煮	さんま											
4	金	副　菜	大根おろし			だいこん				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	筑前煮	にくだんご		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			
		主　食	照焼チキンバーガー						パン		エネルギー 757　kcal	エネルギー 529　kcal	エネルギー 774　kcal		
			(照焼ハンバーグ　レタス　マヨネーズ)	ハンバーグ		レタス			マヨネーズ						
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						タンパク質 27.8　g	タンパク質 20.1　g	タンパク質 28.3　g		
7	月	汁　物	わかめスープ		わかめ	たまねぎ　しめじ　ねぎ				タンパク質 27.8　g	タンパク質 20.1　g	タンパク質 28.3　g			
		副　菜	ヘルシーサラダ		ひじき	きゅうり　キャベツ とうもろこし	にんじん　グリーンピース	さとう	サラダゆ　ごま	塩分相当量 2.4　g	塩分相当量 1.7　g	塩分相当量 2.4　g			
		主　食	枝豆ごはん				えだまめ	こめ		エネルギー 685　kcal	エネルギー 535　kcal	エネルギー 732　kcal			
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　物	みつばとしめじのすまし汁	とりにく		しめじ	みつば	ほしのふ		タンパク質 30.2　g	タンパク質 23.7　g	タンパク質 32.1　g			
8	火	主　菜	肉入り信田とふきの煮もの	しのだに		ふき	にんじん			タンパク質 30.2　g	タンパク質 23.7　g	タンパク質 32.1　g			
		副　菜	キャベツの昆布和え		こんぶ	キャベツ　しょうが	こまつな		ごま	塩分相当量 2.2　g	塩分相当量 1.7　g	塩分相当量 2.3　g			
		主　食	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	チーズ	たまねぎ　しめじ	トマト　ピーマン パセリ	スパゲティ	オリーブゆ バター	エネルギー 692　kcal	エネルギー 519　kcal	エネルギー 753　kcal			
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　物	野菜スープ	ウインナー		キャベツ　たまねぎ	にんじん			タンパク質 29.7　g	タンパク質 22.4　g	タンパク質 32.3　g			
9	金	主　菜	チキンポテトサラダ	とりにく		たまねぎ	ミックスベジタブル サラダな	じゃがいも	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 1.6　g	塩分相当量 2.5　g			
		主　食	コッペパン　いちごジャム	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 704　kcal	エネルギー 532　kcal	エネルギー 765　kcal			
		牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　物													
		主　菜	ハムステーキ	ハム						タンパク質 29.4　g	タンパク質 22.2　g	タンパク質 31.9　g			
10	水	副　菜	ブロッコリーのツナ和え	ツナ			サラダな			タンパク質 29.1　g	タンパク質 20.1　g	タンパク質 30.9　g			
		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	サラダゆ	塩分相当量 2.4　g	塩分相当量 1.7　g	塩分相当量 2.5　g			
		主　食	麦ごはん						こめ　おおむぎ		エネルギー 710　kcal	エネルギー 532　kcal	エネルギー 773　kcal		
		牛													



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・糧実類			
15 火	主 食	野菜塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 682 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 736 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物										
	主 菜	揚げギョーザ	ギョーザ			サラダな		サラダ油	タンパク質 28.8 g	タンパク質 22.1 g	タンパク質 31.2 g
	副 菜	小松菜ツナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
16 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 727 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 776 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	シーフードカレースープ	シーフードミックス		たまねぎ	にんじん きぬさや	カレールウ		タンパク質 29.8 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 31.3 g
	主 菜	チキンから揚げレモンソース	とりにく		レモン たまねぎ	あかピーマン サラダな	さとう でんぶふん	サラダ油			
	副 菜	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.2 g
17 木	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			
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 675 kcal	エネルギー 509 kcal	エネルギー 734 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	小松菜のスープ	ハム		えのきだけ	こまつな にんじん			タンパク質 29.3 g	タンパク質 22.3 g	タンパク質 31.7 g
	主 菜	なす入り麻婆豆腐	とうふ だいずミート ぶたにく		なす ねぎ しいたけ	にんじん	でんぶふん さとう マーボーソース	サラダ油			
18 金	副 菜	もやしの中華和え	とりにく		もやし きゅうり	にんじん	さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 754 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 776 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		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマト パセリ	マカロニ	サラダな	タンパク質 34.1 g	タンパク質 24.6 g	タンパク質 35.4 g
	主 菜	チーズオムレツ	オムレツ								
22 火	副 菜	アスパラソテー			しめじ たまねぎ	アスパラガス さやいんげん		バター	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.4 g
	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		オリーブ油			
	主 食	冷やし中華	やきぶた きんしたまご	わかめ	きゅうり もやし	ピーマン	ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 677 kcal	エネルギー 515 kcal	エネルギー 735 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 32.8 g	タンパク質 25.0 g	タンパク質 35.6 g
23 水	主 菜										
	副 菜	豆腐のサラダ	とうふ		きゅうり セロリ キャベツ	にんじん みずな		ドレッシング	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.5 g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト							
	主 食	ビビンバどん	ぶたにく だいずミート		こんにゃく ピピンバ もやし	ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	エネルギー 688 kcal	エネルギー 517 kcal	エネルギー 750 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
24 木	汁 物	酸辣湯	とりにく とうふ たまご		たけのこ しいたけ ねぎ	にんじん	でんぶふん		タンパク質 27.5 g	タンパク質 20.8 g	タンパク質 29.8 g
	主 菜										
	副 菜	中華風春雨サラダ	ハム		きゅうり もやし	にんじん サラダな	はるさめ さとう	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 2.4 g
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 701 kcal	エネルギー 520 kcal	エネルギー 746 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
25 金	汁 物	豆腐とオクラのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ			オクラ			タンパク質 30.8 g	タンパク質 23.1 g	タンパク質 32.6 g
	主 菜	いわしサクサクフライ	いわしフライ					サラダ油			
	副 菜	にんじんの煮もの				にんじん	さとう		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.4 g
	副 菜	八彩しそ酢和え			キャベツ ごぼう なめこ れんこん こんにゃく	ゆかり にんじん					
	主 食	キーマカレー ナン	ぶたにく ひよこまめ		セロリ たまねぎ	にんじん	ナン カレールウ チャツネ		エネルギー 737 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 763 kcal
25 金	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 29.9 g	タンパク質 21.8 g	タンパク質 31.2 g
	主 菜	男爵コロッケ				サラダな	コロッケ	サラダ油			
	副 菜	シーフードサラダ	シーフードミックス		キャベツ きゅうり	にんじん		ドレッシング	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g

※ 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。