



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
1月	主 食	非常食カレーライス	非常食ごはん		非常食カレー					エネルギー 759 kcal	エネルギー 749 kcal	エネルギー 763 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物											
	主 菜	たこナゲット	たこナゲット			サラダな		サラダゆ	タンパク質 25.3 g	タンパク質 24.2 g	タンパク質 25.8 g	
	副 菜	ブロッコリーとチキンのサラダ	ソフトチキン			ブロッコリー にんじん		ドレッシング	塩分相当量 2.8 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.8 g	
2月	主 食	スパゲティナポリタン	ベーコン	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	にんじん ピーマン トマト	スパゲティ さとう	オリーブゆ	エネルギー 690 kcal	エネルギー 552 kcal	エネルギー 775 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	キャベツのスープ	ウインナー		キャベツ たまねぎ	にんじん			タンパク質 28.6 g	タンパク質 23.0 g	タンパク質 31.8 g	
	主 菜											
	副 菜	いかのレモンマリネ	いか		もやし たまねぎ レモン	にんじん ピーマン サラダな	さとう	オリーブゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g	
3月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 671 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 732 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	なめことおろしのみそ汁	みそ		なめこ だいこん	はねぎ			タンパク質 29.4 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 32.0 g	
	主 菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ もやし こんにゃく	にんじん ピーマン		サラダゆ ごま	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	小松菜しめじ和え	とりにく		もやし しめじ	こまつな						
4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 570 kcal	エネルギー 759 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	豚汁	ぶたにく みそ		こんにゃく キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ	タンパク質 27.4 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 28.8 g	
	主 菜	いわし生煮煮	いわししょうがに						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	もやしのおひたし	かつおぶし		もやし	ピーマン						
5月	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 757 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 776 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 みそ とうにゅう		キャベツ	にんじん	さつまいも		タンパク質 31.9 g	タンパク質 25.0 g	タンパク質 33.1 g	
	主 菜	カマンベールチーズコロッケ			サラダな		コロッケ	サラダゆ	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g	
	副 菜	ポークビーンズ	だいず ぶたにく		たまねぎ	にんじん トマト さやいんげん	さとう	サラダゆ				
8月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 705 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 757 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		ねぎ	こまつな にんじん			タンパク質 27.2 g	タンパク質 21.5 g	タンパク質 28.8 g	
	主 菜	肉入り信田	にくいりしのだ			ブロッコリー			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	里いものごまみそ煮	とりにく みそ こうやどうふ			にんじん きぬさや	さといも さとう	ごま				
9月	主 食	冷やしうどん	とりにく		ねぎ	ほうれんそう にんじん	うどん	ごま	エネルギー 696 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								タンパク質 30.4 g	タンパク質 25.6 g	タンパク質 32.3 g	
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご						塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g	
	副 菜	おろし和え	きぬあげ		だいこん	えだまめ						
10月	デザート	レモンヨーグルト		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 ビビンバ 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 695 kcal	エネルギー 540 kcal	エネルギー 757 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	わかめスープ	とうふ	わかめ	ねぎ しめじ				タンパク質 28.8 g	タンパク質 22.7 g	タンパク質 31.2 g	
	主 菜											
11月	副 菜	ごぼう大豆サラダ	だいず とりにく		ごぼう	にんじん サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 1.4 g	塩分相当量 2.1 g	
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 720 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 781 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	大根のみそ汁	なまあげ みそ		だいこん	にんじん			タンパク質 30.0 g	タンパク質 26.3 g	タンパク質 32.2 g	
	主 菜	あじフライ	あじフライ					サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.4 g	
木	副 菜	ポイルキャベツ			キャベツ							
	副 菜	もやしのごま和え	とりにく		もやし しめじ	にんじん	さとう	ごま				



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							
12月	主 食	雪にんじんパン						パン			エネルギー 751 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 777 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 ひよこめ		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマト パセリ			オリーブ油						
	主 菜	ハンバーグピカタ	ハンバーグピカタ								タンパク質 30.5 g	タンパク質 25.0 g	タンパク質 31.6 g		
	副 菜	にんじんのグラッセ				にんじん	さとう		バター		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g		
	副 菜	ヘルシーサラダ		ひじき	とうもろこし	にんじん	さとう		サラダゆ ごま						
16日	主 食	冷やし中華（ごまだれ）	ぶたにく		きゅうり もやし ねぎ	ブロッコリー	ちゅうかめん	ごま			エネルギー 694 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 787 kcal		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう											
	汁 物										タンパク質 28.5 g	タンパク質 22.3 g	タンパク質 31.9 g		
	主 菜														
	副 菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ たまねぎ	さやいんげん にんじん サラダな	さとう		マヨネーズ		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	りんごゼリー			りんごゼリー										
17日	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ				エネルギー 687 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 750 kcal		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう											
	汁 物	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		はねぎ	じゃがいも				タンパク質 28.8 g	タンパク質 21.3 g	タンパク質 31.4 g		
	主 菜	おでん	さつまあげ ちくわ あつあげ	こんぶ	こんにゃく だいこん	にんじん									
	副 菜	しめじと小松菜のごま酢和え	とりにく		しめじ	こまつな	さとう		ごまあぶら ごま		塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.8 g		
18日	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ				エネルギー 726 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 781 kcal		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう											
	汁 物	キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ		はくさいキムチ たまねぎ はくさい	にんじん にら			ごまあぶら		タンパク質 28.6 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 30.9 g		
	主 菜	揚げ豆腐のあんかけ	あげとうふ とりにく			グリーンピース	でんぶん		サラダゆ						
	副 菜	キャベツの昆布和え		こんぶ	キャベツ きゅうり						塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g		
19日	主 食	食パン（ジャム）					パン ジャム				エネルギー 744 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 771 kcal		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう											
	汁 物	コーンチャウダー		ぎゅうにゅう	たまねぎ	ミックスベジタブル	コーンスープ こむぎこ		サラダゆ		タンパク質 29.6 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 31.0 g		
	主 菜	オムレツ	オムレツ			サラダな									
	副 菜	フライドポテト					フレンチポテト		サラダゆ		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	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん キャベツ	みずな	さとう								
22日	主 食	ボークハヤシライス	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 720 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 785 kcal		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう											
	汁 物										タンパク質 29.7 g	タンパク質 23.3 g	タンパク質 32.2 g		
	主 菜														
	副 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 さとう		マヨネーズ つぶマスタード		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	カリフラワーのピクルス			カリフラワー	あかピーマン	さとう								
24日	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ				エネルギー 701 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 760 kcal		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう											
	汁 物	かき玉スープ	たまご		きくらげ	こまつな にんじん	でんぶん				タンパク質 30.3 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 32.6 g		
	主 菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート		しいたけ ねぎ	にんじん グリーンピース	マーボーソース さとう でんぶん		サラダゆ						
	副 菜	中華風春雨サラダ	ハム		きゅうり もやし	にんじん	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 1.5 g	塩分相当量 2.4 g		
25日	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ				エネルギー 685 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 747 kcal		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう											
	汁 物	わかめのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	ねぎ						タンパク質 28.7 g	タンパク質 22.6 g	タンパク質 31.1 g		
	主 菜	豚肉のバラ焼き風炒め	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく りんご	ピーマン にんじん	さとう		サラダゆ						
	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 2.2 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.4 g		
	デザート	りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		さとう								

※ 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。