



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		6日 十五夜行事食	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		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	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく だいずミート		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 カレールウ	サラダゆ	エネルギー 704 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 767 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物										
	主 菜										
	副 菜										
2	主 食	チキンさっぱり和え	スモークチキン		きゅうり セロリ キャベツ レモン	パセリ			タンパク質 30.6 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 33.3 g
	副 菜	福神漬			ぶくじんづけ				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 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 702 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 755 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 30.0 g	タンパク質 24.9 g	タンパク質 32.1 g
	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	にんじん	さといも		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
3	主 菜	タレ付き肉団子	にくだんご			ほうれんそう					
	副 菜	ほうれん草のおひたし									
	副 菜	ひじきの炒め煮	あぶらあげ だいず ちくわ	ひじき	こんにやく	さやいんげん にんじん	さとう	サラダゆ			
	主 食	セルフドッグ (メンチカツ キャベツ ソース)	メンチカツ		キャベツ		パン	サラダゆ	エネルギー 760 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 778 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 31.4 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 32.2 g
4	汁 物	わかめスープ		わかめ	たまねぎ ねぎ しめじ				塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
	副 菜	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも	サラダゆ			
	デザート	りんごゼリー			りんごゼリー						
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 743 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 787 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 27.6 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 29.2 g
5	汁 物	秋野菜のみそ汁	あつあげ あぶらあげ みそ		れんこん しめじ ねぎ	かぼちゃ にんじん			塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
	主 菜	月見スコッチエッグ	スコッチエッグ			サラダな					
	副 菜	ほうれん草のなめたけ和え	とりにく かつおぶし		もやし なめたけ	ほうれんそう	さとう				
	デザート	ミルク大福					ミルクだいふく				
	主 食	かき揚げうどん	ぶたにく		やさいかきあげ ねぎ しいたけ		うどん	サラダゆ	エネルギー 703 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 749 kcal
6	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.3 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 31.5 g
	汁 物								塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g
	主 菜	チキン海藻サラダ	とりにく	かいそうミックス	とうもろこし もやし きゅうり	にんじん					
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト							
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 706 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 758 kcal
7	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.9 g	タンパク質 24.8 g	タンパク質 31.9 g
	汁 物	豚汁	ぶたにく みそ		こんにやく キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
	主 菜	チキン照焼ハンバーグ	チキンハンバーグ			サラダな					
	副 菜	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ さつまあげ		きりぼしだいこん こんにやく	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ			
	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 727 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 778 kcal
8	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.8 g	タンパク質 24.3 g	タンパク質 32.0 g
	汁 物	小松菜のスープ	とりにく		えのきだけ	こまつな にんじん		サラダゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.0 g
	主 菜	揚げギョーザ	ギョーザ		もやし	ブロッコリー					
	副 菜	ブロッコリーのおかか和え	あぶらあげ かつおぶし								
	主 食	食パン スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 711 kcal	エネルギー 533 kcal	エネルギー 741 kcal
9	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 30.8 g	タンパク質 23.7 g	タンパク質 32.3 g
	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		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
	主 菜	欧風オムレツ	オムレツ			サラダな					
	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				
	主 食	大豆入りミートソースのスパゲティ	ぶたにく だいずミート		たまねぎ セロリ	にんじん トマトみずに	スパゲティ こむぎこ さとう	オリーブゆ	エネルギー 696 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 777 kcal
10	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.3 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 32.4 g
	汁 物	キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ	にんじん			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
	主 菜				たまねぎ	ミックスベジタブル	じゃがいも さとう	マヨネーズ つぶマスタード			
	副 菜	ポテトサラダ				サラダな					
	主 食	わかめごはん		わかめ			こめ おおむぎ		エネルギー 692 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 753 kcal
11	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.9 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 31.1 g
	汁 物	青菜のみそ汁	あぶらあげ みそ			こまつな にんじん			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	豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ				でんぶん				
	副 菜	ブロッコリー	とりにく	ヨーグルト	キャベツ とうもろこし	さやいんげん	さとう	マヨネーズ			
	副 菜	キャベツとコーンのサラダ									
12	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 716 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 765 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.2 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 30.0 g
	汁 物	玉子スープ	たまご とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん	でんぶん		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
	主 菜	あじフリッター 甘酢あん	あじフリッター あつあげ		たまねぎ	パプリカ	すぶたソース さとう				
	副 菜	中華風春雨サラダ	ハム		もやし きゅうり	にんじん	はるさめ さとう	ごまあぶら			



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		6日 十五夜行事食 	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		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			
17 金	主食	米粉パン						パン	エネルギー 751 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 767 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 トマトみずに パセリ			タンパク質 32.6 g	タンパク質 25.6 g	タンパク質 33.1 g
	主菜	クリスピーチキン	クリスピーチキン					サラダ油			
	副菜	グリーンサラダ			キャベツ	さやいんげん ブロッコリー パセリ		マヨネーズ	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
20 月	副菜	じゃがバター					じゃがいも	バター			
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 723 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 765 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	鶏だんごのみそ汁	とりだんご みそ		だいこん	にんじん はねぎ			タンパク質 30.3 g	タンパク質 22.1 g	タンパク質 31.7 g
	主菜	さんま甘露煮	さんまかんろに								
21 火	副菜	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう			塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
	副菜	れんこんの金平	ちくわ		れんこん	にんじん	さとう	ごまあぶら			
	主食	甘辛肉うどん	ぶたにく		こんにゃく ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん	うどん	サラダ油	エネルギー 699 kcal	エネルギー 543 kcal	エネルギー 761 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 28.7 g	タンパク質 22.6 g	タンパク質 31.1 g
22 水	主菜	ほうれん草入り厚焼き玉子	あつやきたまご			サラダな			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g
	副菜	小松菜のナムル			もやし	ごまつな		ごまあぶら ごま			
	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 694 kcal	エネルギー 364 kcal	エネルギー 767 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	パセリ	じゃがいも こむぎこ		タンパク質 26.9 g	タンパク質 14.9 g	タンパク質 29.8 g
23 木	主菜	ハムマリネサラダ	ハム		レタス たまねぎ きゅうり			サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.3 g	塩分相当量 2.5 g
	デザート	豆乳プリン	とうにゅうプリン								
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 686 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 744 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	白菜スープ	ハム		はくさい	にんじん		ごまあぶら	タンパク質 31.5 g	タンパク質 25.1 g	タンパク質 33.9 g
24 金	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 1.9 g	塩分相当量 1.4 g	塩分相当量 2.1 g
	副菜	パンパンジーサラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり			ごまドレッシング			
	主食	フィッシュバーガー	しろみぎかなフライ		レタス	にんじん	パン	サラダ油 タルタルソース	エネルギー 758 kcal	エネルギー 543 kcal	エネルギー 768 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 32.1 g	タンパク質 22.5 g	タンパク質 32.8 g
	汁物	豆腐とチキンのスープ	とうふ とりにく		ねぎ	ごまつな			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.2 g
27 月	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 グリンピース	さとう	サラダ油 ごま			
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 728 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 778 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 31.3 g	タンパク質 24.9 g	タンパク質 33.1 g
	主菜	いわしフライ	いわしフライ					サラダ油			
28 火	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー			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	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			
	主食	味噌カレー豆乳ラーメン	ぶたにく みそ とうにゅう		キャベツ もやし ねぎ	にんじん ピーマン	ちゅうかめん	サラダ油 バター	エネルギー 715 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 32.6 g	タンパク質 25.2 g	タンパク質 34.9 g
29 水	主菜	ポーク焼売	しゅうまい			サラダな			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	小松菜としめじのごま酢和え			しめじ	ごまつな	さとう	ごま			
	主食	ひじきごはん	あぶらあげ		ひじき	ごぼう まいたけ	にんじん グリンピース	こめ おおむぎ さとう	エネルギー 698 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 763 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	里いものみそ汁	みそ		こんにゃく ねぎ	にんじん	さといも		タンパク質 28.9 g	タンパク質 22.9 g	タンパク質 31.5 g
30 木	主菜	豆腐のきのこあんかけ	とうふ とりにく		しめじ えのきだけ しいたけ		でんぶん	サラダ油	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g
	副菜	スナップエンドウ	ツナ		もやし	スナップエンドウ	にら	さとう			
	副菜	にらともやしのツナ和え				にら					
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 692 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 753 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
31 金	汁物	かき玉汁	たまご			ごまつな にんじん	でんぶん		タンパク質 29.9 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 32.5 g
	主菜	ポークと野菜のみそ炒め	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 2.0 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	ほうれん草のごま和え			もやし	ほうれんそう	さとう	ごま			
	主食	ウインナードッグ	ウインナー		キャベツ	にんじん	パン さとう	つぶマスタード	エネルギー 735 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 760 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
金	汁物	かぼちゃのスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ	こむぎこ	バター	タンパク質 30.9 g	タンパク質 23.6 g	タンパク質 32.0 g
	主菜										
	副菜	玉子サラダ	たまご とりにく		キャベツ たまねぎ	さやいんげん にんじん サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 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。