



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						
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
4 火	主食	しのだに信田煮うどん	きのこのだぶたにく		ねぎ しいたけ	ほうれんそう にんじん	うどん		エネルギー 707 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 759 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.8 g	タンパク質 24.7 g	タンパク質 31.9 g
	汁物										
	主菜										
	副菜	ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり たまねぎ		マヨネーズ		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g
	デザート	あおもりぶりん	あおもりぶりん								
5 水	主食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん グリンピース	ごめ おおむぎ チャツネ じゃがいも カレールウ	サラダ油	エネルギー 716 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.4 g	タンパク質 21.9 g	タンパク質 32.0 g
	汁物										
	主菜										
	副菜	こまつな 小松菜としめじのごま酢和え	とりにく		しめじ	こまつな	さとう	ごま	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	ふくじんづけ 福島漬			ふくじんづけ						
6 木	主食	むぎ麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 684 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 729 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 23.9 g	タンパク質 21.3 g	タンパク質 24.9 g
	汁物	じゅがいのものみそ汁	みそ	わかめ		はねぎ	じゃがいも				
	主菜	かんろにさんま甘露煮	さんまかんろに								
	副菜	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう			塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
	副菜	だいこん 大根のけんちん炒め	とうふ		だいこん	にんじん	さとう ごまあぶら ごま				
7 金	主食	ピタパン					パン		エネルギー 727 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 758 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 30.6 g	タンパク質 24.4 g	タンパク質 32.0 g
	汁物	もやしとわかめのスープ		わかめ	もやし ねぎ しめじ		ごま	サラダ油			
	主菜	チキンナゲット									
	副菜	添え野菜			たまねぎ きゅうり	サニーレタス	マヨネーズ		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
	副菜	チリピーンズ	だいす ぶたにく		たまねぎ	トマト にんじん	さとう ごむぎこ				
10 月	主食	むぎ麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 707 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 759 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.7 g	タンパク質 24.8 g	タンパク質 31.7 g
	汁物	あおな青菜のみそ汁	きぬあけ みそ			こまつな にんじん					
	主菜	てややかんぱく 照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			サラダな					
	副菜	ほり干し大根の炒め煮	あぶらあけ さつまあげ		きりぼしだいこん こんにゃく	にんじん さやいんげん	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
11 火	主食	やさしいお野菜塩ラーメン	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 ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 720 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 775 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 33.1 g	タンパク質 26.4 g	タンパク質 35.7 g
	汁物	あおな青菜のみそ汁									
	主菜	てややかんぱく 照り焼きハンバーグ									
	副菜	ほり干し大根の炒め煮	あぶらあけ さつまあげ		きりぼしだいこん こんにゃく	にんじん さやいんげん	さとう サラダ油				
12 水	主食	むぎ麦ごはん	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 ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 695 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 751 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 30.3 g	タンパク質 25.2 g	タンパク質 32.5 g
	汁物	いわしのつみれ汁	いわしボール とうふ みそ		だいこん ねぎ	にんじん					
	主菜	あつやかんぱく 厚焼き玉子 ブロッコリー	あつやきたまご			ブロッコリー	ドレッシング				
	副菜	ほくばい こらぶあ 白菜の昆布和え			こんぶ	はくさい しめじ	にんじん		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.3 g
	デザート	カットりんご				りんご					
13 木	主食	ごくらくちゃんぱく 五目炒飯	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 715 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.9 g	タンパク質 24.1 g	タンパク質 30.8 g
	汁物	ちゅわかふろく 中華風コーンスープ	たまご とりにく		クリームコーン きくらげ	にら	じゃがいも でんぶん				
	主菜	しゃうまい たけのこ焼壳	しゅうまい			サラダな					
	副菜	もやしのナムル			もやし	にら		ごまあぶら	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
17 月	主食	むぎ麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 718 kcal	エネルギー 557 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.2 g	タンパク質 23.0 g	タンパク質 31.6 g
	汁物	とうふ 豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ		なめこ	みつば					
	主菜	やさしいお野菜のソテー	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				
	副菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ		マカロニ さとう マヨネーズ		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g



# 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	炭水化物	脂質					
			たんぱく質無機質	ビタミン	魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そななど	その他の野菜・果物・さのこなど	色のこい野菜	穀類・いち類・さとう・栗子	油脂・種実類		
18 火	主食	カレーうどん	ぶたにく		たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん	うどん さとう でんぶん じゃがいも カレールウ	サラダゆ	エネルギー 719 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 779 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 23.3 g	タンパク質 18.8 g	タンパク質 25.1 g	
	汁物											
	主菜											
	副菜	切り干し大根サラダ	ツナ		きりぼしだいこん	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.6 g	
19 水	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 707 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 756 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.8 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 31.6 g	
	汁物	せんべい汁	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん みつば	おつゆせんべい					
	主菜	あじフライ		あじフライ				サラダゆ				
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ							
20 木	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	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g	
	主食	ピピンバどん	ぶたにく だいすミート		こんにゃく ピピンバ もやし	ほうれんそう	ごめ おおむぎ さとう	サラダゆ	エネルギー 692 kcal	エネルギー 531 kcal	エネルギー 753 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.8 g	タンパク質 22.7 g	タンパク質 31.2 g	
	汁物	わかめスープ	とうふ	わかめ	しめじ ねぎ							
	主菜											
21 金	副菜	ごぼう大豆サラダ	だいす 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 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g	
	主食	りんごパン					パン		エネルギー 746 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 769 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 30.7 g	タンパク質 24.4 g	タンパク質 31.8 g	
	汁物	ひよこ豆と野菜のスープ	ひよこまめ ベーコン		セロリ たまねぎ キャベツ	さやいんげん トマト	さとう	オリーブゆ				
	主菜	チーズオムレツ	オムレツ			サラダな						
25 火	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 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g	
	副菜	ワインアボカドサラダ	ワイン		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				
	主食	ほうれん草としめじのクリームスパゲティ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	しめじ たまねぎ	ほうれんそう	スパゲティ こむぎこ	オリーブゆ バター	エネルギー 686 kcal	エネルギー 535 kcal	エネルギー 748 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.3 g	タンパク質 22.5 g	タンパク質 31.0 g	
	汁物	小松菜のスープ			えのきだけ	こまつな にんじん						
26 水	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	パプリカ			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.3 g	
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 708 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 771 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう		もやし	にら		タンパク質 29.3 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 31.8 g	
	汁物	もやしとにらのスープ	ぶたにく									
27 木	主菜	にくだんご 肉団子の酢豚風	にくだんご		たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ピーマン	じゃがいも さとう でんぶん	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.3 g	
	副菜	たまごサラダ	いりたまご 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				
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 670 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 742 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう		もやし	にら		タンパク質 24.1 g	タンパク質 19.5 g	タンパク質 26.7 g	
	汁物	重いものみそ汁	あぶらあげ みそ			はねぎ	さといも					
28 金	主菜	なまあげ 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 でんぶん	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.4 g	
	副菜	いんげんのごま和え					さやいんげん にんじん	ごま				
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 747 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					タンパク質 32.1 g	タンパク質 25.1 g	タンパク質 32.4 g	
	汁物	野菜のカレースープ	ワイン		キャベツ たまねぎ	にんじん		サラダゆ				
28 金	主菜	鮭メンチカツ	さけメンチカツ									
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ							
	副菜	じゃがいものコンソメ煮	にんじん		とうもろこし	にんじん ブロッコリー	じゃがいも		塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g	

\* けいたいしょくせいせいじょの生徒は、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。  
※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。