



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			
4月火	主 食	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	牛乳		ぎゅうにゅう							
	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			
	デザート	あおもりぶりん	あおもりぶりん						塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g
5月水	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん グリーンピース	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 716 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物										
	主 菜										
	副 菜	小松菜としめじのごま酢和え	とりにく		しめじ	ごまつな	さとう	ごま			
	副 菜	福神漬			ふくじんづけ				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g
6月木	主 食	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	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				
	主 菜	さんま甘露煮	さんまかんるに								
	副 菜	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう					
	副 菜	大根のけんちゃん炒め	とうふ		だいこん	にんじん	さとう	ごまあぶら ごま	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
7月金	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	牛乳		ぎゅうにゅう							
	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			
	主 菜	チキンナゲット	チキンナゲット					サラダゆ			
	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			
	副 菜	チリビーンズ	だいず ぶたにく		たまねぎ	トマト にんじん	さとう ごむぎこ		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
10月	主 食	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	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	青菜のみそ汁	きぬあげ みそ			ごまつな にんじん					
	主 菜	照り焼きハンバーグ	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 こんにゃく	にんじん きやいんげん	さとう	サラダゆ			
									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月火	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 ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 720 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 775 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物										
	主 菜	大豆ミート春巻	はるまき			ブリーツレタス		サラダゆ			
	副 菜	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		ごま 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
12月水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 695 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 751 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	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	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	白菜の昆布和え		こんぶ	はくさい しめじ	にんじん					
	デザート	カットりんご			りんご				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.3 g
13月木	主 食	五目炒飯	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリーンピース	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	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	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	だけのこ焼売	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	麦ごはん									



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					
18	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									
	汁　物												
	主　菜								タンパク質 23.3 g	タンパク質 18.8 g	タンパク質 25.1 g		
	副　菜	き　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		
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト									
19	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 559 kcal	エネルギー 756 kcal		
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	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		タンパク質 29.8 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 31.6 g		
	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				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	ほうれん草のごま和え			もやし	ほうれんそう	さとう	ごま					
20	主　食	ビビンパどん	ぶたにく　だいちミート		こんにゃく　ビビンパ もやし	ほうれんそう	こめ　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									
	汁　物	わかめスープ	とうふ	わかめ	しめじ　ねぎ				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												
	副　菜	ごぼう大豆サラダ	だいち　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		
21	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									
	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	タンパク質 30.7 g	タンパク質 24.4 g	タンパク質 31.8 g		
	主　菜	チーズオムレツ	オムレツ			サラダな							
	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	ウインナーポテトサラダ	ウインナー		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					
25	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									
	汁　物	小松菜のスープ			えのきだけ	こまつな　にんじん			タンパク質 28.3 g	タンパク質 22.5 g	タンパク質 31.0 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	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		
26	主　食	むぎ　麦ごはん					こめ　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									
	汁　物	もやしとにらのスープ	ぶたにく		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		
	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					
	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	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.3 g		
27	主　食	むぎ　麦ごはん					こめ　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									
	汁　物	き　と　里　い　も　の　み　そ　汁	あぶらあげ　みそ			はねぎ	さといも		タンパク質 24.1 g	タンパク質 19.5 g	タンパク質 26.7 g		
	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					
	副　菜	いんげんのごま和え				さやいんげん にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.4 g		
28	主　食	し　よ　く　食パン　黒ごまクリーム					パン	くろごまクリーム	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									
	汁　物	や　さ　い　野菜のカレースープ	ウインナー		キャベツ　たまねぎ	にんじん			タンパク質 32.1 g	タンパク質 25.1 g	タンパク質 32.4 g		
	主　菜	さ　け　鮭メンチカツ	さけメンチカツ					サラダゆ					
	副　菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g		
	副　菜	じ　ゃ　が　い　も　の　コンソメ煮			とうもろこし	にんじん ブロッコリー	じゃがいも						

※ 形態食の生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個に合っ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。