



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		18日 学校給食レシピコンテスト最優秀賞受賞献立「津軽の天津飯」 19日 冬至（今年は22日）にちんだメニュー（かぼちゃ、ゆず）	使 用 し て い る 材 料					1組	2組	4組	
			血やにくになれる	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	その他の野菜・果物・きのこなど	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類				
1月	主食	ポークハヤシライス	ぶたにく		たまねぎ マッシュルーム	にんじん トマト	ごめ おおむぎ ハヤシルウ ごむぎ	サラダ油	エネルギー 716 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛乳	牛乳		きゅうにゅう					タンパク質 28.8 g	タンパク質 22.6 g	タンパク質 31.2 g
	汁物										
	主菜										
	副菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ	サラダな	マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
火	副菜	カリフラワーのポン酢和え			カリフラワー きゅうり						
	主食	ちゃんぽん麺	ぶたにく かまぼこ		キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	にんじん きぬさや	ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 706 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 763 kcal
	牛乳	牛乳		きゅうにゅう					タンパク質 31.1 g	タンパク質 25.9 g	タンパク質 33.1 g
	汁物										
	主菜	ほたて焼壳		しゅうまい		プロッコリー		ドレッシング	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
水	副菜	プロッコリー									
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ				
	牛乳	牛乳		きゅうにゅう					エネルギー 700 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 755 kcal
	汁物	わかめスープ	ハム	わかめ	えのきだけ ねぎ				タンパク質 31.1 g	タンパク質 24.9 g	タンパク質 33.0 g
	主菜	煮込みハンバーグ	ハンバーグ		たまねぎ マッシュルーム	にんじん プロッコリー	さとう	バター			
木	副菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん レタス	みずな	さとう		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	ごめ	バター	エネルギー 692 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 753 kcal
	牛乳	牛乳		きゅうにゅう					タンパク質 27.9 g	タンパク質 22.2 g	タンパク質 30.4 g
	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 たまねぎ	にんじん	さつまいも				
	主菜										
金	副菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん サラダな		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
	デザート	りんごゼリー			りんごゼリー						
	主食	チキン照焼バーガー	てりやきチキン		レタス		パン	マヨネーズ	エネルギー 599 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 741 kcal
	(牛乳)	(豆乳入り野菜スープ)		きゅうにゅう							
	牛乳	牛乳							タンパク質 28.6 g	タンパク質 24.8 g	タンパク質 34.2 g
火	汁物	ポテトスープ	ベーコン	きゅうにゅう	たまねぎ	パセリ	じゃがいも ごむぎ	バター			
	副菜	小松菜ソナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
	主食	かき揚げうどん	やさいかきあげ ぶたにく		ねぎ しいたけ	ほうれんそう	うどん	サラダ油	エネルギー 701 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 750 kcal
	牛乳	牛乳		きゅうにゅう					タンパク質 30.0 g	タンパク質 24.3 g	タンパク質 32.2 g
	汁物										
水	主菜										
	副菜	海藻サラダ	とりにく	かいそうミックス	どうもろこし もやし きゅうり	にんじん	はるさめ	ドレッシング	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	ヨーグルト		ヨーグルト							
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ				
	牛乳	牛乳		きゅうにゅう					エネルギー 697 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 750 kcal
木	汁物	青菜のみぞ汁	あぶらあげ みそ		こまつな	にんじん			タンパク質 30.3 g	タンパク質 25.9 g	タンパク質 32.0 g
	主菜	いわしごまみそ煮	いわしごまみそに								
	副菜	オクラおろし			だいこん	オクラ					
	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	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 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		18日 学校給食レシピコンテスト 最優秀賞受賞献立 「津軽の天津飯」 19日 冬至（今年は22日）に ちんだメニュー (かぼちゃ、ゆず)	使 用 し て い る 材 料					1組	2組	4組			
			血やにくになれる	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・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					
11 木	主 食	麦ごはん				ごめ おむぎ			エネルギー 695 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 750 kcal		
	牛 乳	牛乳		きゅうにゅう									
	汁 物	豆腐と椎茸のスープ	とりにく とうふ		しいたけ	にんじん きぬさや	でんぶん		タンパク質 28.1 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 30.1 g		
	主 菜	フーヨーハイ (中華風玉子焼き)	フーヨーハイ			サラダな							
	副 菜	小松菜中華炒め	ぶたにく	ねぎ	こまつな	でんぶん	ごまあぶら		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g		
12 金	主 食	りんごパン				パン			エネルギー 714 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 736 kcal		
	牛 乳	牛乳		きゅうにゅう									
	汁 物	白菜スープ	ミートボール		はくさい たまねぎ	にんじん きぬさや	はるさめ		タンパク質 30.2 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 31.5 g		
	主 菜	おさかなハッシュポテト	おさかなハッシュポテト		レタス		サラダゆ						
	副 菜	にんじんのグラッセ			にんじん	さとう	バター						
	副 菜	チキンサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり セロリ	パプリカ		ドレッシング		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g		
15 月	主 食	麦ごはん				ごめ おむぎ			エネルギー 725 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 773 kcal		
	牛 乳	牛乳		きゅうにゅう									
	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 26.4 g	タンパク質 21.7 g	タンパク質 27.8 g		
	主 菜	豆腐ハンバーグおろしソース	とうふハンバーグ	しめじ えのきだけ だいこん	ブロッコリー		サラダゆ						
	副 菜	ツナポテトサラダ	ツナ	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 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g		
16 火	主 食	シーフードのトマトスパゲティ	シーフードミックス	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 675 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 735 kcal		
	牛 乳	牛乳		きゅうにゅう									
	汁 物	小松菜のスープ	とりにく	わかめ	えのきだけ	にんじん こまつな			タンパク質 29.3 g	タンパク質 23.1 g	タンパク質 31.8 g		
	主 菜												
	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		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g		
17 水	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん ほれんそう	ごめ おむぎ サラダゆ		エネルギー 721 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 787 kcal		
	牛 乳	牛乳		きゅうにゅう									
	汁 物								タンパク質 26.9 g	タンパク質 20.2 g	タンパク質 29.2 g		
	主 菜												
	副 菜	切り干し大根とツナのサラダ	ツナ		きりぼし大いこん きゅうり	にんじん さいやんげん	さとう ごまあぶら		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g		
18 木	主 食	☆津軽の天津飯	みそ ほたて たまご		だいこん ごぼう ねぎ さんさいミックス しめじ	にんじん はねぎ	ごめ おむぎ		エネルギー 684 kcal	エネルギー 532 kcal	エネルギー 744 kcal		
	牛 乳	牛乳		きゅうにゅう									
	汁 物	青菜と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			こまつな にんじん			タンパク質 29.8 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 32.4 g		
	主 菜												
	副 菜	とり 鶏ともやしのナムル	とりにく		もやし	ほれんそう	ごまあぶら		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.6 g		
19 金	主 食	米粉パン				パン			エネルギー 698 kcal	エネルギー 503 kcal	エネルギー 775 kcal		
	牛 乳	牛乳		きゅうにゅう									
	汁 物	パンプキンシチュー	ぶたにく	きゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ にんじん きぬさや	シチュールウ こむぎ		タンパク質 32.1 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 35.7 g		
	主 菜	サーモンフライ				サラダな							
	副 菜	シーザーサラダ			レタス きゅうり たまねぎ	ブリーツレタス	ドレッシング		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	はちみつゆずゼリー					はちみつゆずゼリー						

* けいさいしょくせい せいじと 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。