



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 ちなんだメニュー （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				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	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	こめ おおむぎ ハヤシルウ こむぎこ	サラダゆ	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			ぎゅうにゅう																										
	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																						
	副 菜	カリフラワーのポン酢和え				カリフラワー きゅうり																									
2月	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			ぎゅうにゅう																										
	汁 物																														
	主 菜	ほたて焼売	しゅうまい																												
	副 菜	ブロッコリー					ブロッコリー			ドレッシング																					
3月	主 食	麦ごはん								こめ おおむぎ		エネルギー 700 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 755 kcal																	
	牛 乳	牛乳			ぎゅうにゅう																										
	汁 物	わかめスープ	ハム	わかめ	えのきだけ ねぎ																										
	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 ブロッコリー	さとう	バター																							
	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																								
4月	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 692 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 753 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 たまねぎ	にんじん	さつまいも																							
	主 菜																														
	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																						
	デザート	りんごゼリー				りんごゼリー																									
5月	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																	
		（照焼チキン レタス マヨネーズ）																													
	牛 乳	牛乳			ぎゅうにゅう																										
	汁 物	ポテトスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ	パセリ	じゃがいも こむぎこ	バター																							
	副 菜	小松菜ツナ和え	ツナ				こまつな にんじん	さとう																							
9月	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	サラダゆ		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			ぎゅうにゅう																										
	汁 物																														
	主 菜																														
	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	はるさめ	ドレッシング																							
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト																											
10月	主 食	麦ごはん							こめ おおむぎ			エネルギー 697 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 750 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			こまつな	にんじん																								
	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 グリーンピース	じゃがいも さとう	サラダゆ																						



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 ちなんだメニュー （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 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			
11月	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	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		ぎゅうにゅう							
	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月	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		ぎゅうにゅう							
	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	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	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			
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	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		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 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			
16月	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
	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		ぎゅうにゅう							
	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										
17月	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
	主食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ じゃがいも	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		ぎゅうにゅう							
	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										
18月	副菜	切り干し大根とツナのサラダ	ツナ		きりぼしだいこん きゅうり	にんじん さやいんげん	さとう	ごま 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
	副菜	福神漬			ふくじんづけ						
	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	こめ おおむぎ		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		ぎゅうにゅう							
	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
19月	主菜										
	副菜	鶏ともやしのナムル	とりにく		もやし	ほうれんそう		ごま 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
	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		ぎゅうにゅう							
	汁物	パンプキンシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ にんじん きぬさや	シチュールウ こむぎこ		タンパク質 32.1 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 35.7 g
20月	主菜	サーモンフライ	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			

※ 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。