



日付		★印は、3年生の希望献立です。	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	
14	水	主　　食	キーマカレーライス	ぶたにく　だいずミートひよこまめ			たまねぎ	にんじん トマト	こめ　おおむぎ カレーウ　チャツネ こむぎこ	サラダゆ	エネルギー 732 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 790 kcal		
		牛　　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　　物													
		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　グリーンピース	さとう	サラダゆ ごま		タンパク質 30.5 g	タンパク質 25.0 g	タンパク質 32.7 g		
		副　　菜	福神漬			ふくじんづけ									
		デザート	いちごヨーグルト		ヨーグルト						塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.4 g		
15	木	主　　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 711 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 765 kcal			
		牛　　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　　物	けの汁	あぶらあげ こうやどうふ　みそ だいず		だいこん　ごぼう さんさい　しいたけ こんにゃく	にんじん			タンパク質 29.7 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 31.9 g			
		主　　菜	アジカツ						サラダゆ						
		副　　菜	ポイルキャベツ			キャベツ					塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g		
		副　　菜	海藻サラダ	かまぼこ	かいそうミックス	きゅうり　だいこん もやし	さやいんげん		ドレッシング						
16	金	主　　食	雪にんじんパン					パン		エネルギー 742 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 762 kcal			
		牛　　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　　物	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		キャベツ　たまねぎ	にんじん　パセリ			タンパク質 31.5 g	タンパク質 25.0 g	タンパク質 32.6 g			
		主　　菜	チーズハンバーグデミソース	ハンバーグ			サラダな								
		副　　菜	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g			
		副　　菜	玉子サラダ	たまご		キャベツ　きゅうり たまねぎ	にんじん		マヨネーズ						
19	月	主　　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 698 kcal	エネルギー 552 kcal	エネルギー 764 kcal			
		牛　　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　　物	中華風コーンスープ	とりにく　たまご		たけのこ　きくらげ クリームコーン	はねぎ	でんぶん		タンパク質 29.7 g	タンパク質 23.9 g	タンパク質 32.5 g			
		主　　菜	生揚げピリ辛煮	あつあげ　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	切り干し大根サラダ	ツナ		きりぼしだいこん もやし	ほうれんそう にんじん	さとう	ごま　ごまあぶら	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g			
20	火	主　　食	★きつねうどん	きつねもち(あぶらあげ) ぶたにく		しいたけ　ねぎ	ほうれんそう　にんじん	うどん　きつねもち(もち)		エネルギー 692 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 750 kcal			
		牛　　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　　物									タンパク質 29.9 g	タンパク質 23.9 g	タンパク質 32.2 g		
		主　　菜	五目厚焼き玉子	あつやきたまご			サラダな								
		副　　菜	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく			かぼちゃ グリーンピース	さとう	サラダゆ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.6 g			
21	水	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　おおむぎ	バター	エネルギー 707 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 768 kcal			
		牛　　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　　物	ひよこ豆のトマトスープ	あつあげ　ひよこまめ ベーコン		たまねぎ	トマトジュース パセリ	じゃがいも　さとう	サラダゆ	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	チキンマカロニサラダ	とりにく　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 2.0 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.2 g			
		デザート	カットリngo			りんご									
22	木	主　　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 707 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 766 kcal			
		牛　　乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
		汁　　物	★なめこのみそ汁	どうふ　みそ		なめこ	みつば			タンパク質 29.7 g	タンパク質 21.6 g	タンパク質 32.0 g			
		主　　菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ　こんにゃく	にんじん　ピーマン		サラダゆ						
		副　　菜	★ほうれん草のごま和え												



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		★印は、3年生の希望献立です。	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				
23	主　食	コッペパン					パン					
	牛　乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		<small>ぎゅうにゅう</small>						エネルギー 737 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 757 kcal
	汁　物	わかめと白菜のスープ	とりにく	わかめ	はくさい　ねぎ	にんじん		ごま				
	主　菜	ポークメンチカツ	ポークメンチカツ					サラダゆ		タンパク質 31.6 g	タンパク質 25.1 g	タンパク質 32.7 g
	副　菜	ポイルキャベツ			キャベツ							
	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		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
26	主　食	<small>むぎ</small> 麦ごはん					こめ　おおむぎ					
	牛　乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		<small>ぎゅうにゅう</small>						エネルギー 712 kcal	エネルギー 593 kcal	エネルギー 767 kcal
	汁　物	<small>にく</small> 肉だんごと <small>こんさい</small> 根菜のみそ汁 <small>しる</small>	にくだんご　みそ		だいこん　ねぎ	にんじん	さつまいも					
	主　菜	にしんみそ煮　ブロッコリー	にしんみそに			ブロッコリー		ドレッシング		タンパク質 30.3 g	タンパク質 25.9 g	タンパク質 32.6 g
	副　菜	いかと小松菜のごま酢和え	いか		しめじ	こまつな	さとう	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
27	主　食	★みそカレー牛乳ラーメン	ぶたにく　みそ	<small>ぎゅうにゅう</small>	キャベツ　もやし とうもろこし　ねぎ	にんじん	ちゅうかめん	サラダゆ バター		エネルギー 723 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 777 kcal
	牛　乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		<small>ぎゅうにゅう</small>								
	汁　物											
	主　菜	はるまき				サラダな	はるまき	サラダゆ		タンパク質 28.9 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 31.1 g
	副　菜	さやいんげんのツナ和え	ツナ			さやいんげん 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 2.6 g
28	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 グリーンピース	こめ　おおむぎ さとう	サラダな		エネルギー 689 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 737 kcal
	牛　乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		<small>ぎゅうにゅう</small>								
	汁　物	<small>たまご</small> と　豆腐のみそ汁 <small>しる</small>	たまご　とうふ　みそ			みつば				タンパク質 26.1 g	タンパク質 22.4 g	タンパク質 27.5 g
	主　菜	<small>にくい</small> 肉入り信田　ブロッコリー <small>しのだ</small>	しのだに			ブロッコリー						
	副　菜	つば漬和え			キャベツ　つばづけ	こまつな				塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.7 g
29	主　食	<small>むぎ</small> 麦ごはん					こめ　おおむぎ					
	牛　乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		<small>ぎゅうにゅう</small>						エネルギー 697 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 763 kcal
	汁　物	<small>とり</small> 鶏ささみと白菜のスープ <small>はくさい</small>	とりにく		はくさい　たけのこ ねぎ	にんじん	でんぶん					
	主　菜	★回鍋肉	ぶたにく		たけのこ　ねぎ きくらげ	ピーマン　あかピーマン		サラダゆ		タンパク質 29.2 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 32.1 g
	副　菜	<small>ちゅうか　ふうるうはるさめ</small> 中華風春雨サラダ	ハム		きゅうり　もやし	にんじん　サラダな	はるさめ　さとう	ごまあぶら		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.3 g
30	主　食	ピザトースト	ウインナー	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	ピーマン	パン			エネルギー 722 kcal	エネルギー 552 kcal	エネルギー 753 kcal
	牛　乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		<small>ぎゅうにゅう</small>								
	汁　物	コーンチャウダー		<small>ぎゅうにゅう</small>	たまねぎ とうもろこし	にんじん　パセリ	じゃがいも	サラダゆ		タンパク質 29.5 g	タンパク質 23.2 g	タンパク質 30.8 g
	主　菜	ツナオムレツ	オムレツ			サラダな						
	副　菜	アスパラソテー	ベーコン		たまねぎ	グリーンアスパラガス		サラダゆ		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 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。