



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

1月

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 | 炭 水 化 物            | 脂 質         |             |          |                |                |                |
|         |                 | た ん ば ク 質         | 無 機 質               | ビ タ ミン            |                    |             |             |          |                |                |                |
| 23<br>金 | 主 食             | コッペパン             |                     |                   |                    |             | パン          |          |                |                |                |
|         | 牛 乳             | 牛乳                | ぎゅうにゅう              |                   |                    |             |             |          | 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 バセリ    | 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<br>月 | 主 食             | むぎ 麦ごはん           |                     |                   |                    |             | ごめ おおむぎ     |          |                |                |                |
|         | 牛 乳             | 牛乳                | ぎゅうにゅう              |                   |                    |             |             |          | エネルギー 712 kcal | エネルギー 593 kcal | エネルギー 767 kcal |
|         | 汁 物             | にくだんごと根菜のみぞ汁      | 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                | ごまつな        | 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<br>火 | 主 食             | ★みそカレー牛乳ラーメン      | ぶたにく みそ             | ぎゅうにゅう            | 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 |                |                |                |
|         | 牛 乳             | 牛乳                | ぎゅうにゅう              |                   |                    |             |             |          | エネルギー 723 kcal | エネルギー 589 kcal | エネルギー 777 kcal |
|         | 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<br>水 | 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 グリンピース | ごめ おおむぎ さとう | サラダな     |                |                |                |
|         | 牛 乳             | 牛乳                | ぎゅうにゅう              |                   |                    |             |             |          | エネルギー 689 kcal | エネルギー 567 kcal | エネルギー 737 kcal |
|         | 汁 物             | たまご とうふ 玉子と豆腐のみぞ汁 | たまご とうふ みそ          |                   |                    | みつば         |             |          |                |                |                |
|         | 主 菜             | 肉入り信田 ブロッコリー      | しのだに                |                   |                    | ブロッコリー      |             |          | タンパク質 26.1 g   | タンパク質 22.4 g   | タンパク質 27.5 g   |
|         | 副 菜             | つぼ漬和え             | づぼあ                 |                   | キャベツ つぼづけ          | ごまつな        |             |          |                |                |                |
|         |                 |                   |                     |                   |                    |             |             |          | 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<br>木 | 主 食             | むぎ 麦ごはん           |                     |                   |                    |             | ごめ おおむぎ     |          |                |                |                |
|         | 牛 乳             | 牛乳                | ぎゅうにゅう              |                   |                    |             |             |          | エネルギー 697 kcal | エネルギー 544 kcal | エネルギー 763 kcal |
|         | 汁 物             | とりささみと白菜のスープ      | 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 きくらげ          | ビーマン あかビーマン |             | 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             | 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<br>金 | 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          |             |          |                |                |                |
|         | 牛 乳             | 牛乳                | ぎゅうにゅう              |                   |                    |             |             |          | エネルギー 722 kcal | エネルギー 552 kcal | エネルギー 753 kcal |
|         | 汁 物             | コーンチャウダー          | ぎゅうにゅう              | たまねぎ とうもろこし       | にんじん バセリ           | じゃがいも       | サラダゆ        |          |                |                |                |
|         | 主 菜             | ツナオムレツ            | オムレツ                |                   |                    | サラダな        |             |          | タンパク質 29.5 g   | タンパク質 23.2 g   | タンパク質 30.8 g   |
|         | 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。