



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	油脂・種実類				
2月	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ		エネルギー 716 kcal	エネルギー 586 kcal	エネルギー 768 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				タンパク質 29.9 g	タンパク質 25.0 g	タンパク質 31.8 g
	主 菜	ごぼうメンチカツ	メンチカツ						サラダゆ			タンパク質 31.8 g
	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 2.4 g
	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	サラダゆ				
3月	主 食	★シーフードクリームスパゲティ	シーフードミックス ベーコン	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	しめじ マッシュルーム たまねぎ	ほうれんそう	スパゲティ こむぎこ	バター オリーブゆ		エネルギー 696 kcal	エネルギー 551 kcal	エネルギー 778 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	わかめスープ		わかめ	たまねぎ ねぎ					タンパク質 30.5 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 33.9 g
	主 菜											
	副 菜	ヘルシーサラダ	だいず	ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん	さとう	サラダゆ ごま		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.5 g
	デザート	節分デザート プリン					プリン					
4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 565 kcal	エネルギー 754 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	豚汁	ぶたにく やき豆腐 みそ		ごんにゃく はくさい ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ		タンパク質 32.0 g	タンパク質 27.1 g	タンパク質 33.9 g
	主 菜	いわし生煮煮	いわししょうがに									
	副 菜	オクラおろし			だいこん	オクラ				塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
	副 菜	れんこんとひじきの五目炒め	だいず	ひじき	れんこん ごぼう	さやいんげん にんじん		ごまあぶら				
5月	主 食	★五目チャーハン	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリンピース	こめ	ごまあぶら		エネルギー 724 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	かき玉スープ	とうふ たまご とり			こまつな にんじん	かたくりこ			タンパク質 29.0 g	タンパク質 24.2 g	タンパク質 31.0 g
	主 菜	肉だんご	にくだんご			サラダな						
	副 菜	中華風春雨サラダ	ハム		もやし きゅうり	にんじん	はるさめ さとう	ごまあぶら		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
6月	金	セ レ ク ト 給 食										
9月	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ		エネルギー 668 kcal	エネルギー 552 kcal	エネルギー 721 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	豆乳みそ汁	あぶらあげ みそ とうにゅう		えのきだけ ごぼう ねぎ	にんじん	さといも			タンパク質 29.2 g	タンパク質 23.3 g	タンパク質 31.7 g
	主 菜	おでん	さつまあげ ちくわ あつあげ		ごんにゃく だいこん	にんじん						
	副 菜	白菜の昆布和え		こんぶ	はくさい	こまつな				塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.6 g
10月	主 食	★札幌みそラーメン	ぶたにく みそ		キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ほうれんそう にんじん	ちゅうかめん	サラダゆ		エネルギー 716 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 770 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物									タンパク質 30.9 g	タンパク質 25.3 g	タンパク質 33.1 g
	主 菜	海鮮しゅうまい	しゅうまい			サラダな						
	副 菜	小松菜のナムル				こまつな		ごまあぶら		塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
12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 トマトみずに	こめ おおむぎ ハヤシルウ こむぎこ	サラダゆ		エネルギー 722 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 784 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物									タンパク質 29.4 g	タンパク質 23.1 g	タンパク質 31.9 g
	主 菜											
	副 菜	ポテトと厚揚げのサラダ	あつあげ		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		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.3 g
	デザート	ゼネラルレクラーク入りフルーツポンチ			ゼネ							



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・きのこなど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類			
16月	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 717 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 770 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	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			タンパク質 26.2 g	タンパク質 21.8 g	タンパク質 27.9 g
	主菜	揚げ豆腐の肉あんかけ	とうふ とりにく			グリーンピース ブロッコリー	かたくりこ	サラダ油	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	ほうれん草のなめ茸和え			もやし なめたけ	ほうれんそう にんじん	さとう				
17月	主食	けんちんうどん	とうふ とりにく あぶらあげ		だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん かぼちゃ	うどん さといも かたくりこ	ごまあぶら	エネルギー 687 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 741 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 30.2 g	タンパク質 24.7 g	タンパク質 32.4 g
	主菜										
	副菜	いかとキャベツの酢みそ和え	いか みそ		キャベツ	にんじん ほうれんそう	さとう		塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.7 g
18月	デザート	いちごヨーグルト		ヨーグルト							
	主食	★ロコモコ丼						こめ おおむぎ	エネルギー 718 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 767 kcal
		(ハンバーグ 目玉焼き 添え野菜)	ハンバーグ たまご		レタス	パプリカ		サラダ油			
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 31.6 g	タンパク質 28.3 g	タンパク質 32.9 g
	汁物	ビーンズスープ	ウインナー ベーコン		ミックスビーンズ たまねぎ セロリ	トマトみずに ミックスベジタブル	マカロニ ジャがいも		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.0 g
19月	副菜	ハワイアンサラダ	ハム		パイナップル キャベツ きゅうり	にんじん	さとう	サラダ油			
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 717 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	厚揚げと小松菜のみそ汁	あつあげ あぶらあげ みそ		ねぎ	ごまつな			タンパク質 29.6 g	タンパク質 22.8 g	タンパク質 32.1 g
	主菜	★牛バラ焼き	ぎゅうにく		たまねぎ こんにゃく りんご	ピーマン にんじん	さとう	サラダ油	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
20月	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 キャベツ きゅうり	にんじん					
	主食	りんごパン						パン	エネルギー 732 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 751 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 さやいんげん	さつまいも		タンパク質 32.4 g	タンパク質 26.8 g	タンパク質 33.3 g
	主菜	鮭フライ	さけフライ			サラダな		サラダ油	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
21月	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー		ドレッシング			
	副菜	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	パプリカ	さとう	サラダ油			
	主食	★つゆ焼きそば	ぶたにく		キャベツ もやし ねぎ	にんじん にら	ちゅうかめん あげだま	サラダ油	エネルギー 717 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 773 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 24.7 g	タンパク質 32.0 g
22月	主菜	中華風玉子焼き	たまごやき				サラダな		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g
	副菜	ほうれん草のツナ和え	ツナ		もやし	ほうれんそう	はるさめ				
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 694 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 755 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	わかめと白菜のスープ		わかめ	はくさい	はねぎ にんじん		ごま	タンパク質 27.4 g	タンパク質 21.7 g	タンパク質 29.7 g
23月	主菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート		しいたけ ねぎ	にんじん グリンピース	マーボーソース さとう かたくりこ	サラダ油	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
	副菜	もやしの中華和え	とりにく		もやし きゅうり きくらげ	パプリカ	さとう	ごまあぶら			
	主食	★チーズバーガー						パン	エネルギー 772 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 784 kcal
		(ハンバーグ スライスチーズ レタス)	ハンバーグ	チーズ	レタス たまねぎ		さとう	マヨネーズ			
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 36.0 g	タンパク質 29.7 g	タンパク質 36.7 g
24月	汁物	★コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	パセリ		サラダ油	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
	副菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん レタス	みずな パプリカ					

※ 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。