



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・海ぞうなど	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・葉子	油脂・種実類		
2月	主食	麦ごはん					ごめ 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			
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ						
	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	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
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 ごむぎこ	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	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	ヘルシーサラダ	だいす	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			
	副菜	節分デザート プリン					プリン		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.5 g
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ				
4月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					エネルギー 700 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 754 kcal
	汁物	豚汁	ぶたにく やきどうふ みそ	こんにゃく 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	いわし生姜煮	いわし生姜煮								
	副菜	オクラおろし			だいこん	オクラ					
	副菜	れんこんとひじきの五目炒め	だいす	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		塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
	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	ごめ	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
5月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	汁物	かき玉スープ	とうふ たまご とりにく			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金	セレクト給食										
9月	主食	麦ごはん					ごめ 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	ぎゅうにゅう							
	汁物	豆乳みそ汁	とうにゅう じる	あぶらあげ みそ とにゅう	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	こんにゃく 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	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			
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 トマトみずいり	ごめ おおむぎ ハヤシルウ ごむぎこ	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	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	ミックスペジタブル サラダな	じゃがいも さとう	マヨネーズ			
13金	副菜	ゼネラルレクラーク入りフルーツポンチ			ゼネラルレクラーク ミックスフルーツ	ミックスフルーツ	あんにんどうふ		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.3 g
	主食	雪にんじんパン					パン				
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					エネルギー 625 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 754 kcal
	汁物	カレースープ	ぶたにく		たまねぎ キャベツ しめじ	にんじん さやいんげん	じゃがいも カレールウ		タンパク質 28.5 g	タンパク質 25.3 g	タンパク質 33.1 g
	主菜	アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ		サラダな		マカロニ			
	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				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 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	★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 たんぱく質無機質	体の調子をととのえる ビタミン	力や熱のもとになる 炭水化物	脂質					
			魚・肉・卵・大豆・大豆 製品など	牛乳・乳製品・小 魚・海藻など	その他の野菜・果物・さ かななど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・ 果子	油脂・種実類			
16 月	主食	麦ごはん					ごめ 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					
	主菜	揚げ豆腐の肉あんかけ	とうふ とりにく			グリンピース ブロッコリー	かたくりこ	サラダ油			
	副菜	ほうれん草のなめ和え			もやし なめたけ	ほうれんそう にんじん	さとう				
17 火	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										
	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				
18 水	副菜	いちごヨーグルト		ヨーグルト					塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.7 g
	主食	★ロコモコ丼					ごめ おおむぎ				
		(ハンバーグ 目玉焼き 添え野菜)	ハンバーグ たまご		レタス	パブリカ		サラダ油			
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	ピーンズスープ	ウインナー ベーコン		ミックスピーンズ たまねぎ セロリ	トマトみすゞに ミックスベジタブル	マカロニ じゃがいも				
19 木	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	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.0 g
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ				
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	厚揚げと小松菜のみそ汁	あつあつ あぶらあげ みそ		ねぎ	ごまつな					
	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			
20 金	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			塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
	主食	りんごパン					パン				
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	豆乳入り野菜スープ	あたにく みそ とうにゅうい やさい		キャベツ たまねぎ	にんじん さやいんげん	さつまいも				
	主菜	鮭フライ	さけフライ			サラダな		サラダ油			
24 火	副菜	プロッコリー					ブロッコリー	トレッシング	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	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	パブリカ	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 あけだま	サラダ油			
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物										
26 木	主菜	中華風玉子焼き	たまごや			サラダな			タンパク質 29.9 g	タンパク質 24.7 g	タンパク質 32.0 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					ごめ おおむぎ				
	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				
27 金	主菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいすみー		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	タンパク質 27.4 g	タンパク質 21.7 g	タンパク質 29.7 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	パブリカ	さとう	ごまあぶら			
	主食	★チーズバーガー					パン				
		(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							
27 金	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	バセリ		サラダ油	タンパク質 36.0 g	タンパク質 29.7 g	タンパク質 36.7 g
	副菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん レタス	みずな パブリカ					
	主食	麦ごはん					ごめ おおむぎ				
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物										

※ 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。