



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				
2月	主食	麦ごはん ★牛丼の具	ぎゅうにく		たまねぎ こんにやく	グリーンピース	こめ おおむぎ	サラダゆ	エネルギー 734 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 783 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				タンパク質 28.4 g	タンパク質 24.4 g	タンパク質 30.2 g
	主菜	さんま甘露煮 大根おろし	さんま		だいこん						
副菜	豆腐のサラダ	とうふ		キャベツ きゅうり	にんじん		ドレッシング	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.9 g	
3月	主食	肉うどん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう こんにやく ねぎ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 694 kcal	エネルギー 576 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 27.5 g	タンパク質 22.5 g	タンパク質 29.5 g
	主菜	はるまき	はるまき			サラダな		サラダゆ			
副菜	もやしのごま和え			もやし	ほうれんそう にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.7 g	
デザート	ひなあられ					ひなあられ					
4月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 701 kcal	エネルギー 522 kcal	エネルギー 757 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	ミートボールスープ	ミートボール とりにく		はくさい しめじ ねぎ	にんじん きぬさや			タンパク質 30.4 g	タンパク質 23.3 g	タンパク質 32.5 g
	主菜	ポパイチーズオムレツ	オムレツ			サラダな					
副菜	粉ふきいも					パセリ	じゃがいも	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.3 g	
副菜	りんごサラダ			キャベツ りんご とうもろこし	にんじん		ドレッシング				
5月	主食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ チャツネ じゃがいも カレールウ	サラダゆ	エネルギー 732 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 783 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 28.4 g	タンパク質 24.7 g	タンパク質 29.8 g
	主菜	鶏のからあげ	とりのからあげ					サラダゆ			
副菜	添え野菜					ブロッコリー サニーレタス	マヨネーズ	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g	
副菜	福神漬			ぶくじんづけ							
9月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 703 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 757 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	こまつな			タンパク質 30.3 g	タンパク質 25.2 g	タンパク質 32.4 g
	主菜	ほたて入り厚焼き玉子	あつやきたまご								
副菜	ほうれん草のおひたし					ほうれんそう		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	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダゆ				
10月	主食	野菜塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ もやし ねぎ	にんじん ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 705 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 760 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 25.2 g	タンパク質 33.0 g
	主菜	肉だんご	にくだんご				サラダな				
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 もやし	にんじん	さとう	ごま 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	
11月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 723 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 777 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	小松菜のスープ			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 24.5 g	タンパク質 31.1 g
	主菜	あじフリッター甘酢あん	あじフリッター あつあげ		たまねぎ	パプリカ	さとう	サラダゆ			
副菜	ブロッコリーとチキンの和風和え	とりにく かつおぶし				ブロッコリー にんじん	ドレッシング	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g	
12月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 691 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 753 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	中華風五目スープ	ハム とうふ		たけのこ ねぎ しめじ	にんじん	でんぶん		タンパク質 28.7 g	タンパク質 22.7 g	タンパク質 31.2 g
	主菜	回鍋肉	ぶたにく		キャベツ ねぎ きくらげ	ピーマン にんじん		ごまあぶら	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 2.4 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	にんじん	さとう	ごまあぶら				



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					
		たんぱく質	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				
13 金	主食	食パン ジャム					パン ジャム	エネルギー 743 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 762 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	ポテトミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも				
	主菜	フィレオチキン	フィレオチキン			サラダな	サラダゆ	タンパク質 32.2 g	タンパク質 26.9 g	タンパク質 33.0 g	
	副菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん キャベツ	みずな	さとう	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g	
16 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 718 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	かき玉スープ	たまご とうふ とりにく			ごまつな にんじん	でんぶん				
	主菜	揚げギョーザ	ギョーザ					サラダゆ	タンパク質 29.7 g	タンパク質 23.8 g	タンパク質 32.0 g
	副菜	添え野菜			キャベツ もやし	にら		ドレッシング	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
17 火	主食	大豆入りミートソーススパゲティ	ぶたにく だいずミート		たまねぎ セロリ	にんじん トマト	スパゲティ こむぎこ さとう	オリーブゆ	エネルギー 688 kcal	エネルギー 537 kcal	エネルギー 752 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	豆乳野菜スープ	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		タンパク質 30.7 g	タンパク質 24.2 g	タンパク質 33.5 g
	主菜										
	副菜	しめじと小松菜のごま酢和え			しめじ	ごまつな	さとう	ごま	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.5 g
18 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 704 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 758 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		にんじん	ごまつな			タンパク質 24.4 g	タンパク質 20.4 g	タンパク質 26.0 g
	主菜	信田煮といんげんの煮もの	しのだに			さやいんげん			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	里いものごまみそ煮	とりにく こうやどうふ みそ			にんじん きぬさや	さといも さとう	サラダゆ ごま			
19 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 724 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 774 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		はねぎ	じゃがいも		タンパク質 30.3 g	タンパク質 26.5 g	タンパク質 31.8 g
	主菜	鮭メンチカツ	さけメンチカツ					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
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ						
23 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 712 kcal	エネルギー 516 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう								
	汁物								タンパク質 30.1 g	タンパク質 22.8 g	タンパク質 32.8 g
	主菜										
	副菜	シーフード入りヘルシーサラダ	シーフードミックス	ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん グリンピース	さとう	サラダゆ ごま	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
デザート	りんごゼリー			りんごゼリー							
24 火	主食	かき玉うどん	とりにく たまご		しいたけ ねぎ	ほうれんそう にんじん みつば	うどん でんぶん	エネルギー 725 kcal	エネルギー 385 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 32.4 g	タンパク質 20.6 g	タンパク質 34.4 g
	主菜	海鮮しゅうまい	しゅうまい								
	副菜	ブロッコリーのナムル				ブロッコリー にんじん		ごまあぶら ごま	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
デザート	いちごヨーグルト	ヨーグルト									

※ 形態食の生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個に合わせ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。