



# 令和8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  
青森県立青森第二養護学校  
小・中学部西田沢分教室

日付			使用している材料					小学部	中学部 1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・きのこの類	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類				
8	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 じゃがいも カレールウ	サラダ油	エネルギー 631 kcal	エネルギー 784 kcal	エネルギー 803 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物							タンパク質 22.0 g	タンパク質 27.1 g	タンパク質 27.7 g	
	主 菜										
	副 菜	マカロニサラダ	ハム とりにく	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 1.8 g	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g	
デザート	お祝いデザート (いちごのジュレ)			いちごのジュレ							
9	主 食	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 588 kcal	エネルギー 781 kcal	エネルギー 800 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	キャベツとミートポールのスープ	ミートボール		キャベツ たまねぎ	にんじん ほうれんそう		タンパク質 25.1 g	タンパク質 32.0 g	タンパク質 32.8 g	
	主 菜	厚揚げの麻婆豆腐	きぬあつあげ ぶたにく だいずミート	しいたけ ねぎ	にんじん グリーンピース	マーボーソース さとう でんぶん	サラダ油				
	副 菜	チキン海藻サラダ		かいそうミックス	どうもろこし キャベツ きゅうり	にんじん	ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g	
デザート				いちごのジュレ							
10	主 食	食パン いちごジャム				パン ジャム		エネルギー 589 kcal	エネルギー 781 kcal	エネルギー 787 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	コーンチャウダー		ぎゅうにゅう	たまねぎ どうもろこし	ミックスベジタブル パセリ	じゃがいも こむぎこ	サラダ油	タンパク質 22.6 g	タンパク質 29.3 g	タンパク質 29.5 g
	主 菜	ポテトとお米のささみカツ	ささみカツ			サラダな					
	副 菜	かぼちゃのグラッセ				かぼちゆ	さとう	バター	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
11	主 食	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 566 kcal	エネルギー 764 kcal	エネルギー 783 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	じゃが芋のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ			じゃがいも	タンパク質 22.4 g	タンパク質 29.2 g	タンパク質 29.9 g	
	主 菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん ビーマン					
	副 菜	いんげんのごま和え	とりにく			さやいんげん にんじん	さとう	ごま マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.6 g
12	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	エネルギー 636 kcal	エネルギー 768 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 26.0 g	タンパク質 31.6 g	タンパク質 32.3 g	
	主 菜	はるまき					はるまき				
	副 菜	切り干し大根とチキンのサラダ	とりにく		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 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.6 g
1	主 食	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 647 kcal	エネルギー 780 kcal	エネルギー 796 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん	にんじん		タンパク質 26.4 g	タンパク質 31.7 g	タンパク質 32.3 g	
	主 菜	揚げ豆腐肉あんかけ	あげどうふ とりにく			グリーンピース	でんぶん	サラダ油			
	副 菜	ブロッコリー				ブロッコリー					
副 菜	大豆とひじきの五目炒め	だいず ぶたにく	ひじき	こんにやく ごぼう	にんじん さやいんげん	さとう	サラダ油	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g	
2	主 食	麦ごはん				こめ おおむぎ		エネルギー 632 kcal	エネルギー 768 kcal	エネルギー 779 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 23.1 g	タンパク質 27.3 g	タンパク質 27.7 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					
	副 菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう	サラダ油	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
3	主 食	雪にんじんパン				パン		エネルギー 566 kcal	エネルギー 735 kcal	エネルギー 737 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	ポテトコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん パプリカ	じゃがいも	タンパク質 20.4 g	タンパク質 26.6 g	タンパク質 26.7 g	
	主 菜	メンチカツ	メンチカツ					サラダ油			
	副 菜	添え野菜			レタス			マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
副 菜	大根と水菜のサラダ	とりにく		だいこん キャベツ	みずな	さとう					



# 令和8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  
青森県立青森第二養護学校  
小・中学部西田沢分教室

日付			使用している材料					小学部	中学部 1組	4組	
			血やにくになる	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・きのこなど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子				油脂・種実類
20 月	主 食	ミートボールのカレーライス	ミートボール だいたミート		たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ じゃがいも カレールー	サラダゆ	エネルギー 640 kcal	エネルギー 792 kcal	エネルギー 800 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 23.2 g	タンパク質 27.9 g	タンパク質 28.3 g
	主 菜										
	副 菜	ヘルシーサラダ	とりにく	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	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.5 g
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト								
21 火	主 食	肉うどん	ぶたにく		こんにゃく ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 628 kcal	エネルギー 769 kcal	エネルギー 785 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 27.4 g	タンパク質 32.8 g	タンパク質 33.4 g
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご								
	副 菜	ダイスポテのサラダ				ミックスベジタブル	じゃがいも	マヨネーズ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
22 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 778 kcal	エネルギー 798 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		とうもろこし たけのこ きくらげ	ほうれんそう	でんぷん		タンパク質 22.9 g	タンパク質 28.3 g	タンパク質 29.0 g
	主 菜	生揚げピリ辛煮	なまあげ ぶたにく		ねぎ	ピーマン にんじん	じゃがいも はるさめ さとう でんぷん	サラダゆ			
	副 菜	小松菜ツナ和え	ツナ		もやし	こまつな にんじん	さとう	サラダゆ	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.4 g
23 木	主 食	五目チャーハン	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリーンピース	こめ	ごまあぶら	エネルギー 657 kcal	エネルギー 768 kcal	エネルギー 781 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	わかめと小松菜のスープ	とうふ とりにく	わかめ	えのきだけ	こまつな			タンパク質 23.6 g	タンパク質 28.0 g	タンパク質 28.5 g
	主 菜	揚げギョーザ	ほうぎょーざ					サラダゆ			
	副 菜	添え野菜			キャベツ もやし				塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g
デザート	さつまポテト						さつまポテト				
24 金	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 589 kcal	エネルギー 773 kcal	エネルギー 779 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	サラダゆ	タンパク質 27.3 g	タンパク質 35.0 g	タンパク質 35.3 g
	主 菜	エビカツ	エビカツ								
	副 菜	ブロッコリー				ブロッコリー			塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.2 g
副 菜	キャベツとウインナーのカレー煮	ウインナー		キャベツ	こまつな						
28 火	主 食	大豆ミート入りミートソースのスパゲティ	ぶたにく だいたミート		たまねぎ セロリ	にんじん トマト	スパゲティ こんぶ さとう	オリーブゆ	エネルギー 613 kcal	エネルギー 740 kcal	エネルギー 753 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 しめじ ねぎ				タンパク質 28.1 g	タンパク質 33.4 g	タンパク質 33.9 g
	主 菜										
	副 菜	チキンさっぱり和え	スモークチキン とりにく		きゅうり セロリ キャベツ レモン	パプリカ	はちみつ		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.4 g
30 木	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 ハヤシルー こんぶ	サラダゆ	エネルギー 639 kcal	エネルギー 796 kcal	エネルギー 805 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 21.8 g	タンパク質 26.8 g	タンパク質 27.2 g
	主 菜										
	副 菜	玉子サラダ	たまご だいた		キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g
デザート	りんごゼリー			りんごゼリー							

※ 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。