



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		7日 こどもの日行事食 22日 試食会	使用している材料						小学部	中学部 高等部1組	高等部
			血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる				
			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・鶏ささなど	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				
1 金	主 食	フィッシュバーガー (白身魚フライ、レタス、タルタルソース)	しろみぎかなフライ		レタス		タルタルソース	サラダゆ	エネルギー 599 kcal	エネルギー 766 kcal	エネルギー 772 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 25.2 g	タンパク質 30.1 g	タンパク質 30.2 g
	汁 物	コンソメスープ	ウイナー		キャベツ たまねぎ りんご						
	副 菜	にんじんとりんごのサラダ			にんじん	パセリ サラダな		ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.3 g
7 木	主 食	五目ごはん	とりにく あぶらあげ		ごぼう こんにやく しいたけ	にんじん グリーンピース		こめ	エネルギー 618 kcal	エネルギー 781 kcal	エネルギー 796 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 20.3 g	タンパク質 25.6 g	タンパク質 26.0 g
	汁 物	たけのこわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	たけのこ						
	主 菜	鯉のぼりハンバーグ	こいのぼりハンバーグ			ブロッコリー		サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.8 g	塩分相当量 2.8 g
	副 菜	ポテトサラダ	ウイナー		たまねぎ	ミックスベジタブル	じゃがいも さとう	マヨネーズ つぶマスタード			
デザート	こどもの日デザート(ゼリー)										
8 金	主 食	ウイナードッグ (ウイナー、ポイルキャベツ)	ウイナー		キャベツ	にんじん	さとう	サラダゆ つぶマスタード	エネルギー 587 kcal	エネルギー 766 kcal	エネルギー 772 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 24.9 g	タンパク質 30.2 g	タンパク質 30.4 g
	汁 物	クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	にんじん		じゃがいも シチュールウ こむぎこ	バター	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.7 g
	副 菜	レタスとパインのサラダ			レタス きゅうり パインかん レモン	パセリ		ドレッシング			
11 月	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 636 kcal	エネルギー 764 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 25.7 g	タンパク質 30.1 g	タンパク質 30.5 g
	汁 物	わかめと豆腐のみそ汁	きぬあげ みそ	わかめ	ねぎ	こまつな					
	主 菜	肉入り信田と野菜の煮もの	しのだに			にんじん ブロッコリー					
副 菜	ごぼう大豆サラダ	だいず とりにく		ごぼう	にんじん サラダな			マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.4 g
12 火	主 食	みそラーメン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし	にんじん いんげん	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 673 kcal	エネルギー 762 kcal	エネルギー 768 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 30.2 g	タンパク質 34.4 g	タンパク質 34.8 g
	汁 物	たけのこ焼売	しゅうまい			サラダな					
	副 菜	かぼちゃのミルク煮		ぎゅうにゅう		かぼちゃ	さとう こむぎこ	バター	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
13 水	主 食	豆ごはん				グリーンピース		こめ	エネルギー 652 kcal	エネルギー 786 kcal	エネルギー 802 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 32.3 g	タンパク質 37.8 g	タンパク質 38.4 g
	汁 物	豚汁	ぶたにく みそ とうふ		こんにやく はくさい ねぎ ごぼう まいたけ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
	主 菜	千草焼き	ちくさやき			サラダな					
副 菜	春野菜の煮もの	とりだんご		かぶ ふき しいたけ	にんじん いんげん						
14 木	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 663 kcal	エネルギー 782 kcal	エネルギー 792 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 23.8 g	タンパク質 27.9 g	タンパク質 28.3 g
	汁 物	酸辣湯(さっぱりかき玉スープ)	とりにく とうふ たまご		たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	にんじん					
	主 菜	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	あげとうふ ぶたにく			にんじん	でんぶん	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.4 g
副 菜	もやしの中華和え	ハム		セロリ きゅうり もやし		さとう	ごまあぶら				
15 金	主 食	りんごパン			りんご			パン	エネルギー 581 kcal	エネルギー 760 kcal	エネルギー 766 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 28.3 g	タンパク質 31.2 g	タンパク質 31.4 g
	汁 物	ミートボールスープ	ミートボール		たまねぎ キャベツ ピーマン	にんじん					
	主 菜	フィレオチキン	フィレオチキン			サラダな		サラダゆ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
副 菜	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも					
18 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 615 kcal	エネルギー 767 kcal	エネルギー 785 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 22.8 g	タンパク質 28.1 g	タンパク質 28.8 g
	汁 物	海薫サラダ	かまぼこ	かいそうサラダ	もやし	こまつな		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.7 g
	主 菜	パイナップル			パイナップル						
	デザート	パイナップル									
19 火	主 食	けんちんうどん	とうふ ぶたにく あぶらあげ		だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	にんじん	うどん さといも でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 626 kcal	エネルギー 762 kcal	エネルギー 776 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 29.2 g	タンパク質 35.4 g	タンパク質 36.1 g
	汁 物	イカ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 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.8 g
	副 菜	ヨーグルト		ヨーグルト							



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	7日 こどもの日行事食 22日 試食会	使用している材料						小学部	中学部 高等部1組	高等部	
		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・鶏ささぎなど	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	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 615 kcal	エネルギー 773 kcal	エネルギー 792 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	豆もやしのみそ汁	なまあげ みそ		こだいずもやし	にんじん			タンパク質 22.9 g	タンパク質 28.2 g	タンパク質 28.8 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 ピーマン		サラダゆ ごま			
	副 菜	つばあ和え			キャベツ つばづけ しょうが	こまつな			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
21	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 637 kcal	エネルギー 768 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	にんじん			タンパク質 26.4 g	タンパク質 29.8 g	タンパク質 30.2 g
	主 菜	韓国風鶏のからあげ	とりにく なまあげ		たまねぎ ねぎ	ピーマン あかピーマン	さとう	サラダゆ			
	副 菜	ほうれん草のナムル			もやし	ほうれん草		ごまあぶら ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
22	主 食	食パン ジャムセレクト						パン チョコ or キヤラメルクリーム	エネルギー 604 kcal	エネルギー 763 kcal	エネルギー 769 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	ミネストローネスープ	ベーコン だいず		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマトジュース パセリ	マカロニ	オリーブゆ	タンパク質 22.2 g	タンパク質 27.5 g	タンパク質 27.8 g
	主 菜	歐風オムレツ	オムレツ			にんじん	さとう	バター			
	副 菜	人蔘のグラッセ	ウインナー		たまねぎ	パセリ	じゃがいも	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
25	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 627 kcal	エネルギー 767 kcal	エネルギー 784 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	豆腐のかき玉汁	とうふ たまご	わかめ		はねぎ			タンパク質 25.3 g	タンパク質 31.3 g	タンパク質 32.0 g
	主 菜	生姜味噌おでん	ちくわ さつまあげ みそ ウインナー		こんにやく だいこん しょうが	にんじん	さとう				
	副 菜	小松菜としめじのごま酢和え			しめじ もやし	こまつな	さとう	ごま	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
デザート	さつまポテト						さつまポテト				
26	主 食	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	トマト ピーマン	スパゲティ	オリーブゆ バター	エネルギー 621 kcal	エネルギー 782 kcal	エネルギー 801 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	コーンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	パセリ		ごむぎこ	タンパク質 26.3 g	タンパク質 32.8 g	タンパク質 33.6 g
	主 菜										
	副 菜	春野菜サラダ	シーフードミックス		キャベツ	スナップエンドウ にんじん グリーンアスパラガス		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.7 g
27	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 642 kcal	エネルギー 781 kcal	エネルギー 798 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ		なめこ	みつば			タンパク質 27.1 g	タンパク質 31.2 g	タンパク質 31.6 g
	主 菜	にしん竜田揚げ	にしん					サラダゆ			
	副 菜	ほうれん草のおかか和え	かつおぶし			ほうれん草			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.4 g
副 菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダゆ				
28	主 食	ピピンパチャーハン	ぶたにく たまご		こだいずもやし ぜんまい きくらげ	にんじん にら		こめ ごまあぶら サラダゆ	エネルギー 621 kcal	エネルギー 781 kcal	エネルギー 801 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	肉団子のスープ	にくだんご ぶたにく		たまねぎ チンゲンサイ	にんじん			タンパク質 30.2 g	タンパク質 38.0 g	タンパク質 38.9 g
	主 菜										
	副 菜	梅干鶏サラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり ねぎ	にんじん	さとう	ごま ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
29	主 食	雪にんじんパン						パン	エネルギー 637 kcal	エネルギー 789 kcal	エネルギー 794 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	わかめスープ	とりにく	わかめ	たまねぎ	ほうれん草			タンパク質 25.0 g	タンパク質 29.7 g	タンパク質 29.9 g
	主 菜	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				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
副 菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ たまねぎ	グリーンアスパラガス にんじん	さとう	マヨネーズ				
30	主 食	キーマカレーライス	ぶたにく だいずミート ひよこめ		たまねぎ にんじん	トマト		こめ おおむぎ カレールウ	エネルギー 638 kcal	エネルギー 783 kcal	エネルギー 799 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 23.1 g	タンパク質 27.3 g	タンパク質 27.7 g
	副 菜	ひじきの和風サラダ		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 すりごま			
	副 菜	福神漬			ふくじんづけ				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
デザート	ラムネゼリー						ラムネゼリー				

※ 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。