



# 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      | 4～10日 歯と口の健康習慣<br>25日 ふるさと産品給食の日 | 使用している材料        |               |               |               |                  |                |                | 小学部               | 中学部<br>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           | 糖質            | ビタミン          | 炭水化物          | 脂質               | 糖質             | 脂質             |                   |                   |                   |
| 2<br>火  | 主食                               | 肉うどん            | ぶたにく あぶらあげ    | こんぶ           | ごぼう こんにゃく ねぎ  | にんじん             | うどん            | サラダ油           | エネルギー<br>604 kcal | エネルギー<br>741 kcal | エネルギー<br>773 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               |                 |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 主菜                               | 揚げギョーザ          | ギョーザ          |               |               | サラダ油             |                | サラダ油           | タンパク質<br>24.8 g   | タンパク質<br>29.8 g   | タンパク質<br>30.8 g   |
| 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   |                                  |                 |               |               |               |                  |                | 塩分相当量<br>2.2 g | 塩分相当量<br>2.7 g    | 塩分相当量<br>2.9 g    |                   |
| 3<br>水  | 主食                               | ウィンナーピラフ        | ウィンナー         |               | たまねぎ マッシュルーム  | ミックスベジタブル        | こめ             | バター            | エネルギー<br>672 kcal | エネルギー<br>786 kcal | エネルギー<br>791 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               | 豆乳入り野菜スープ       | ぶたにく みそ とろにゅう |               | キャベツ たまねぎ     | にんじん             | さつまいも          |                | タンパク質<br>25.7 g   | タンパク質<br>30.5 g   | タンパク質<br>31.0 g   |
|         | 主菜                               | 豆腐ハンバーグ         | 豆腐ハンバーグ       |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
| 副菜      | 新え野菜                             |                 |               | カリフラワー        |               | ブロッコリー           |                | ドレッシング         | 塩分相当量<br>2.2 g    | 塩分相当量<br>2.4 g    | 塩分相当量<br>2.4 g    |
| 4<br>木  | 主食                               | 麦ごはん            |               |               |               |                  | こめ おおむぎ        |                | エネルギー<br>628 kcal | エネルギー<br>776 kcal | エネルギー<br>790 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               | 豆腐とわかめのみそ汁      | 豆腐 あぶらあげ みそ   | わかめ           | ねぎ            |                  |                |                | タンパク質<br>23.4 g   | タンパク質<br>28.3 g   | タンパク質<br>28.7 g   |
|         | 主菜                               | さんまの甘露煮         | さんまのかんに       |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
| 副菜      | オクラおろし                           |                 |               | だいこん          | オクラ           |                  |                | 塩分相当量<br>2.1 g | 塩分相当量<br>2.6 g    | 塩分相当量<br>2.6 g    |                   |
| 副菜      | じゃが芋のそぼろ煮                        | とりにく            |               | たまねぎ          | にんじん          | じゃがいも ぜんぶ とうもろこし | サラダ油           |                |                   |                   |                   |
| 5<br>金  | 主食                               | 米粉パン            |               |               |               |                  | パン             |                | エネルギー<br>629 kcal | エネルギー<br>792 kcal | エネルギー<br>798 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 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   | サラダ油           | タンパク質<br>25.7 g   | タンパク質<br>31.6 g   | タンパク質<br>31.8 g   |
|         | 主菜                               | ポパイチーズオムレツ      | オムレツ          |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
| 副菜      | グリーンサラダ                          |                 |               | レタス           | ブロッコリー いんげん   |                  |                | ドレッシング         | 塩分相当量<br>2.1 g    | 塩分相当量<br>2.6 g    | 塩分相当量<br>2.6 g    |
| デザート    | 歯と口の健康習慣ゼリー (レモン)                |                 |               | レモンゼリー        |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
| 8<br>月  | 主食                               | 麦ごはん            |               |               |               |                  | こめ おおむぎ        |                | エネルギー<br>597 kcal | エネルギー<br>740 kcal | エネルギー<br>755 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               | 肉団子のみそ汁         | にげんご みそ       |               | だいこん ねぎ       | にんじん             |                |                | タンパク質<br>25.9 g   | タンパク質<br>31.8 g   | タンパク質<br>32.4 g   |
|         | 主菜                               | 厚焼き玉子           | あつやきたまご       |               |               |                  | サラダ油           |                |                   |                   |                   |
| 副菜      | すき昆布の炒め煮                         | ぶたにく だいず あぶらあげ  | すきこんぶ         | こんにゃく         | にんじん          | さとう              | サラダ油           | 塩分相当量<br>2.1 g | 塩分相当量<br>2.5 g    | 塩分相当量<br>2.6 g    |                   |
| 9<br>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 | オリーブ油          | エネルギー<br>618 kcal | エネルギー<br>771 kcal | エネルギー<br>786 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               | ベーコンと野菜のスープ     | ベーコン          |               | キャベツ ねぎ       | にんじん             |                |                | タンパク質<br>29.8 g   | タンパク質<br>37.4 g   | タンパク質<br>38.2 g   |
|         | 主菜                               |                 |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
| 副菜      | 豆とチキンのサラダ                        | とりにく            |               | きゅうり とうもろこし   | ミックスビーンズ      | サラダ油             |                | ドレッシング         | 塩分相当量<br>1.8 g    | 塩分相当量<br>2.3 g    | 塩分相当量<br>2.3 g    |
| 10<br>水 | 主食                               | 麦ごはん            |               |               |               |                  | こめ おおむぎ        |                | エネルギー<br>653 kcal | エネルギー<br>785 kcal | エネルギー<br>800 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               | 根菜のみそ汁          | だいこん ごぼう      | ねぎ            | にんじん          |                  |                |                | タンパク質<br>21.5 g   | タンパク質<br>24.9 g   | タンパク質<br>25.3 g   |
|         | 主菜                               | 揚げ豆腐のきのこあんかけ    | 豆腐            |               | しめじ えのき しいたけ  | ブロッコリー           | ぜんぶ            | サラダ油           | 塩分相当量<br>2.1 g    | 塩分相当量<br>2.6 g    | 塩分相当量<br>2.7 g    |
| 副菜      | ミートボールの肉じゃが                      | ミートボール          |               | 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        | サラダ油           |                |                   |                   |                   |
| 11<br>木 | 主食                               | 麦ごはん            |               |               |               |                  | こめ おおむぎ        |                | エネルギー<br>629 kcal | エネルギー<br>772 kcal | エネルギー<br>789 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               | 豚汁              | ぶたにく みそ       |               | こんにゃく ごぼう ねぎ  | にんじん             | じゃがいも          | サラダ油           | タンパク質<br>27.7 g   | タンパク質<br>32.6 g   | タンパク質<br>33.1 g   |
|         | 主菜                               | 白身魚フライ          | しろみぎかなフライ     |               |               |                  | サラダ油           |                |                   |                   |                   |
| 副菜      | 大豆とひじきの五目煮                       | さつまあげ だいず       | ひじき           | こんにゃく ごぼう     | にんじん いんげん     | さとう              | サラダ油           | 塩分相当量<br>2.1 g | 塩分相当量<br>2.6 g    | 塩分相当量<br>2.6 g    |                   |
| 12<br>金 | 主食                               | 照焼チキンバーガー       |               |               |               |                  | パン             |                | エネルギー<br>609 kcal | エネルギー<br>753 kcal | エネルギー<br>756 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               | たまねぎとしめじのスープ    | ぶたにく          |               | たまねぎ しめじ ねぎ   |                  |                |                | タンパク質<br>24.5 g   | タンパク質<br>29.6 g   | タンパク質<br>29.7 g   |
|         | 主菜                               | ヘルシーサラダ         |               |               | ひじき           | きゅうり キャベツ        | にんじん グリンピース    | さとう            | サラダ油              | 塩分相当量<br>2.3 g    | 塩分相当量<br>2.7 g    |
| 副菜      |                                  |                 |               | とうもろこし        |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
| 15<br>月 | 主食                               | 麦ごはん            |               |               |               |                  | こめ おおむぎ        |                | エネルギー<br>585 kcal | エネルギー<br>728 kcal | エネルギー<br>743 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 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<br>22.6 g   | タンパク質<br>27.3 g   | タンパク質<br>27.7 g   |
|         | 主菜                               | いわしの梅煮          | いわしのうめに       |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
| 副菜      | 筑前煮                              | ミートボール          |               | ごぼう しいたけ れんこん | にんじん いんげん     | さといも さとう         | サラダ油           | 塩分相当量<br>2.1 g | 塩分相当量<br>2.7 g    | 塩分相当量<br>2.8 g    |                   |
| 16<br>火 | 主食                               | 山菜うどん           | とりにく あぶらあげ    | こんぶ           | さんさいミックス しいたけ | にんじん             | うどん            | サラダ油           | エネルギー<br>614 kcal | エネルギー<br>728 kcal | エネルギー<br>753 kcal |
|         | 牛乳                               | 牛乳              |               |               | ふき こんにゃく ねぎ   |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 汁物                               |                 |               |               |               |                  |                |                |                   |                   |                   |
|         | 主菜                               | 元氣つくね           | つくね           |               |               |                  | サラダ油           |                | タンパク質<br>28.6 g   | タンパク質<br>34.9 g   | タンパク質<br>35.8 g   |
| 副菜      | ポテトサラダ                           |                 |               | 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          | 塩分相当量<br>2.3 g | 塩分相当量<br>2.7 g    | 塩分相当量<br>2.8 g    |                   |



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

Table with columns for date, meal type, menu item, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Sodium).

※ 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。