



日付		7日　セタ	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　　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
1	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 620　kcal	エネルギー 780　kcal	エネルギー 799　kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁　物	豆腐とハムの中華スープ	とうふ　ハム		ねぎ　しめじ		でんぶん		タンパク質 25.8　g	タンパク質 32.0　g	タンパク質 32.8　g
	主　菜	回鍋肉	ぶたにく		キャベツ　たけのこ ねぎ　きくらげ	ピーマン　にんじん		ごまあぶら サラダゆ			
	副　菜	中華サラダ	とりにく		きゅうり　とうもろこし	にんじん	はるさめ	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
2	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 617　kcal	エネルギー 738　kcal	エネルギー 751　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 24.4　g	タンパク質 27.7　g	タンパク質 28.1　g
	主　菜	さんまのレモン煮	さんまレモンに								
	副　菜	ほうれん草のおひたし			もやし	ほうれんそう			塩分相当量 2.3　g	塩分相当量 2.8　g	塩分相当量 2.8　g
	副　菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ　こんにゃく	にんじん　グリーンピース	じゃがいも　さとう	サラダゆ			
3	主　食	食パン　いちごジャム					パン　いちごジャム		エネルギー 592　kcal	エネルギー 748　kcal	エネルギー 755　kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 27.4　g	タンパク質 32.6　g	タンパク質 32.8　g
	汁　物	もやしと白菜のスープ	ぶたにく		もやし　はくさい	にんじん					
	主　菜	フィレオチキン	フィレオチキン		カリフラワー	ブロッコリー		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
	副　菜	玉子サラダ	たまご		キャベツ　たまねぎ	いんげん　にんじん サラダな		マヨネーズ			
6	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 641　kcal	エネルギー 773　kcal	エネルギー 789　kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.1　g	タンパク質 29.3　g	タンパク質 29.7　g
	汁　物	ボークスープ	ぶたにく		たまねぎ	にんじん　いんげん					
	主　菜	とりから揚げ　ネギソース	とりにく		ねぎ　みずな	サラダな	さとう　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	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも				
	副　菜	コールスローサラダ			キャベツ　きゅうり とうもろこし	にんじん		ドレッシング			
7	主　食	冷やし中華	とりにく　たまご		きゅうり　もやし	にんじん　オクラ	ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 648　kcal	エネルギー 743　kcal	エネルギー 777　kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 27.3　g	タンパク質 31.8　g	タンパク質 33.1　g
	汁　物										
	主　菜								塩分相当量 1.9　g	塩分相当量 2.3　g	塩分相当量 2.4　g
	副　菜	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		たまねぎ　とうもろこし	ブロッコリー　ミニトマト		マヨネーズ			
	デザート	七タデザート（パインゼリー）			パインゼリー						
8	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 こむぎこ　ハヤシルウ	サラダゆ	エネルギー 638　kcal	エネルギー 788　kcal	エネルギー 806　kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 2.7　g	タンパク質 33.0　g	タンパク質 33.7　g
	汁　物										
	主　菜								塩分相当量 1.7　g	塩分相当量 2.1　g	塩分相当量 2.2　g
	副　菜	豆とチキンのサラダ	とりにく		ミックスビーンズ きゅうり　とうもろこし	サラダな		ドレッシング			
	デザート	元気ヨーグルト		ヨーグルト							
9	主　食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 628　kcal	エネルギー 756　kcal	エネルギー 771　kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 23.2　g	タンパク質 27.0　g	タンパク質 27.4　g
	汁　物	豆乳入り根菜のみそ汁	とうにゅう　みそ		ごぼう　ねぎ　だいこん	にんじん	じゃがいも				
	主　菜	肉団子	にくだんご		カリフラワー	ブロッコリー		マヨネーズ	塩分相当量 2.2　g	塩分相当量 2.5　g	塩分相当量 2.5　g
	副　菜	ひじきの五目煮	ぶたにく　だいず	ひじき	こんにゃく	にんじん	さとう				
10	主　食	雪にんじんパン					パン		エネルギー 604　kcal	エネルギー 787　kcal	エネルギー



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 セタ	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・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			
14 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 639 kcal	エネルギー 779 kcal	エネルギー 804 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	野菜のコンソメスープ	ベーコン		キャベツ	にんじん	じゃがいも		タンパク質 26.6 g	タンパク質 32.3 g	タンパク質 33.3 g
	主 菜										
	副 菜	花野菜と豆のサラダ			ミックスビーンズ たまねぎ カリフラワー きゅうり	ブロッコリー		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 2.4 g
15 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 600 kcal	エネルギー 752 kcal	エネルギー 770 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	小松菜のスープ	ぶたにく		えのきだけ	こまつな にんじん			タンパク質 25.2 g	タンパク質 31.2 g	タンパク質 31.9 g
	主 菜	なす入り麻婆豆腐	とうふ ぶたにく		なす ねぎ しいたけ	にんじん	さとう でんぶん	サラダ油			
	副 菜	もやしの中華和え	とりにく		もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
16 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 624 kcal	エネルギー 756 kcal	エネルギー 772 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		だいこん	にんじん			タンパク質 24.6 g	タンパク質 28.1 g	タンパク質 28.5 g
	主 菜	白身魚フライ	しろみぎかなフライ			サラダな ミニトマト		サラダ油			
	副 菜	切り干し大根の炒め煮	ぶたにく		きりぼしだいこん こんにゃく	いんげん にんじん	さとう	サラダ油	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
17 金	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 590 kcal	エネルギー 755 kcal	エネルギー 761 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 パセリ	マカロニ	サラダ油	タンパク質 27.2 g	タンパク質 34.2 g	タンパク質 34.5 g
	主 菜	大豆ミートオムレツ	だいずミートオムレツ								
	副 菜	ほうれん草としめじのソテー			しめじ とうもろこし	ほうれんそう		バター	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.2 g
21 火	主 食	冷やしうどん	ぶたにく	わかめ	きゅうり なす ねぎ		うどん		エネルギー 621 kcal	エネルギー 733 kcal	エネルギー 746 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 26.5 g	タンパク質 30.8 g	タンパク質 31.3 g
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご			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	こむぎこ	バター	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.7 g
22 水	主 食	ビビンバ丼	ぶたにく		ビビンバ もやし こんにゃく	ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	エネルギー 598 kcal	エネルギー 750 kcal	エネルギー 768 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	酸辣湯	とりにく とうふ たまご		たけのこ しいたけ ねぎ	にんじん	でんぶん		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										
	副 菜	春雨サラダ	ハム		きゅうり とうもろこし	にんじん サラダな	はるさめ	ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.3 g
23 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 741 kcal	エネルギー 756 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 24.1 g	タンパク質 27.1 g	タンパク質 27.5 g
	主 菜	いわしのみそ煮	いわしみそに								
	副 菜	大根おろし			だいこん しめじ				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.8 g
24 金	主 食	キーマカレー ナン	ぶたにく ひよこまめ		セロリ たまねぎ	にんじん	ナン カレールウ	サラダ油	エネルギー 631 kcal	エネルギー 780 kcal	エネルギー 789 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 26.2 g	タンパク質 32.4 g	タンパク質 32.8 g
	主 菜	ハムカツ	ハムカツ			サラダな		サラダ油			
	副 菜	チキンポテトサラダ	とりにく		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 1.9 g	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.3 g

※ 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。
※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。