



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		9月24日 十五夜メニュー (今年の十五夜は9月25日)	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	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・糖実類			
8月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 630 kcal	エネルギー 785 kcal	エネルギー 803 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	主 菜	夏野菜のスーパカレー	ぶたにく		たまねぎ ズッキーニ なす	パプリカ トマト かぼちゃ にんじん	こむぎこ カレーウ	サラダ油	タンパク質 24.1 g	タンパク質 29.8 g	タンパク質 30.5 g
	副 菜	コールスローサラダ	だいず		キャベツ とうもろこし			ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.5 g
木	デザート	りんごちゃん			りんごちゃん						
	主 食	青割れコッパン		ぎゅうにゅう			パン		エネルギー 615 kcal	エネルギー 776 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛 乳	牛乳									
	汁 物	豚肉ともやしのスープ	ぶたにく		もやし たまねぎ				タンパク質 27.2 g	タンパク質 33.3 g	タンパク質 33.6 g
金	主 菜	メンチカツ	メンチカツ		キャベツ			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
	副 菜	ジャーマンポテト	ウインナー		たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも	サラダ油			
	主 食	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		エネルギー 607 kcal	エネルギー 786 kcal	エネルギー 803 kcal
	牛 乳	牛乳									
31	汁 物	もずくのスープ	もずく		えのき ねぎ				タンパク質 25.0 g	タンパク質 31.5 g	タンパク質 32.2 g
	主 菜	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし		ゴーヤ たまねぎ もやし	にんじん		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
	副 菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ	ミックスベジタブル	マカロニ	マヨネーズ			
	主 食	冷やしうどん	とりにく		ねぎ	ほうれんそう にんじん	うどん	ごま	エネルギー 623 kcal	エネルギー 764 kcal	エネルギー 779 kcal
1	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 27.6 g	タンパク質 33.3 g	タンパク質 33.9 g
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご			ブロッコリー			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	おろし和え	あつあげ		だいこん	えだまめ					
2	デザート	元氣ヨーグルト		ヨーグルト							
	主 食	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		エネルギー 656 kcal	エネルギー 783 kcal	エネルギー 798 kcal
	牛 乳	牛乳									
	汁 物	豆乳入り野菜スープ	とうにゅう みそ		たまねぎ キャベツ	にんじん	さつまいも		タンパク質 24.3 g	タンパク質 29.0 g	タンパク質 29.6 g
水	主 菜	和風コロッケ牛肉入り	コロッケ		キャベツ			サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.8 g
	副 菜	ボークビーンズ	だいず ぶたにく		たまねぎ	にんじん いんげん トマト	さとう				
	主 食	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		エネルギー 640 kcal	エネルギー 772 kcal	エネルギー 781 kcal
	牛 乳	牛乳									
3	汁 物	豚汁	ぶたにく みそ		ごんにゃく キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダ油	タンパク質 28.3 g	タンパク質 32.5 g	タンパク質 32.7 g
	主 菜	いわしの生姜煮	いわし						塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
	副 菜	もやしのおひたし	かつおぶし		もやし	ピーマン					
	副 菜	切り干し大根の炒め煮	きつまあげ あぶらあげ		きりぼしだいこん ごんにゃく りんご	にんじん いんげん	さとう	サラダ油			
4	主 食	りんごコッパン		ぎゅうにゅう			パン		エネルギー 576 kcal	エネルギー 769 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛 乳	牛乳									
	汁 物	豚肉と野菜のコンソメスープ	ぶたにく		たまねぎ もやし だいこん				タンパク質 26.2 g	タンパク質 34.3 g	タンパク質 34.8 g
	主 菜	肉団子のトマト煮	にくだんご		たまねぎ	にんじん ピーマン トマト パセリ	じゃがいも マーガリン	サラダ油	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
金	副 菜	チーズ入りコールスローサラダ	チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん		ドレッシング			
	主 食	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		エネルギー 641 kcal	エネルギー 771 kcal	エネルギー 786 kcal
	牛 乳	牛乳									
	汁 物	青菜のみそ汁	あぶらあげ みそ			ごまつな にんじん			タンパク質 26.2 g	タンパク質 30.7 g	タンパク質 31.3 g
7	主 菜	肉入り佃田煮	しのだに			ブロッコリー			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
	副 菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ ごんにゃく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダ油			
	主 食	スパゲティナポリタン	ウインナー チーズ		たまねぎ マッシュルーム	にんじん ピーマン トマト	スパゲティ さとう	オリーブ油	エネルギー 651 kcal	エネルギー 787 kcal	エネルギー 802 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
8	汁 物	キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ	いんげん			タンパク質 23.7 g	タンパク質 28.7 g	タンパク質 29.3 g
	主 菜								塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
	副 菜	パンブキンサラダ	だいず		きゅうり	にんじん かぼちゃ		マヨネーズ			
	主 食	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 こむぎこ	サラダ油	エネルギー 620 kcal	エネルギー 780 kcal	エネルギー 799 kcal
9	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 24.3 g	タンパク質 30.2 g	タンパク質 30.9 g
	主 菜								塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.7 g
	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			
水	副 菜	カラフルピクルス			カリフラワー	パプリカ					



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		9月24日 十五夜メニュー (今年の十五夜は9月25日)	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 の え る		力 や 熱 の も と に な る				
			たんばく質	無糖質	ビタミ		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			
10月	主食	麦ごはん							エネルギー 639 kcal	エネルギー 760 kcal	エネルギー 769 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	大根のみそ汁	あつあげ		だいこん	にんじん			タンパク質 27.0 g	タンパク質 29.3 g	タンパク質 29.7 g
	主菜	あじフライ	あじフライ		キャベツ			サラダ油			
	副菜	もやしのごま和え	とりにく		もやし しめじ	にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
11月	主食	食パン いちごジャム						パン いちごジャム	エネルギー 600 kcal	エネルギー 773 kcal	エネルギー 781 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	パンブキンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	ミックスベジタブル かぼちゃ パセリ	こむぎこ		タンパク質 22.5 g	タンパク質 28.3 g	タンパク質 28.6 g
	主菜	オムレツ	オムレツ								
	副菜	フライドポテト					じゃがいも	サラダ油			
14月	主菜	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 2.0 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.8 g
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 617 kcal	エネルギー 777 kcal	エネルギー 796 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	なめことおろしのみそ汁	みそ		なめこ だいこん	はねぎ			タンパク質 23.9 g	タンパク質 29.5 g	タンパク質 30.2 g
	主菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ もやし こんにゃく しめじ	にんじん ピーマン		サラダ油 ごま			
15月	副菜	小松菜としめじのごま酢和え	とりにく			ごまつな	さとう	ごまあぶら 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
	主食	みそラーメン	ぶたにく		キャベツ もやし おねぎ とうもろこし たまねぎ	にんじん いんげん	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 682 kcal	エネルギー 780 kcal	エネルギー 788 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 27.9 g	タンパク質 32.4 g	タンパク質 32.8 g
	主菜	大豆ミート曹巻	はるまき			ブロッコリー		サラダ油			
16月	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 2.2 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 659 kcal	エネルギー 776 kcal	エネルギー 789 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	じゃがいものみそ汁	みそ			にんじん はねぎ	じゃがいも		タンパク質 28.7 g	タンパク質 30.6 g	タンパク質 31.1 g
	主菜	さんまの甘露煮	さんま						塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
17月	副菜	オクラおろし和え	ぶたにく あぶらあげ	ずきこんぶ	だいこん	オクラ	さとう	サラダ油			
	副菜	すき昆布の炒め煮	ぶたにく あぶらあげ	ずきこんぶ	こんにゃく	にんじん	さとう		塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.7 g
	主菜	ビビンバ	ぶたにく だいずミート		もやし ぜんまい きくらげ こんにゃく	にんじん 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 622 kcal	エネルギー 771 kcal	エネルギー 776 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	わかめスープ	とうふ		わかめ	しめじ おねぎ			タンパク質 26.6 g	タンパク質 32.4 g	タンパク質 31.8 g
18月	主菜	ごぼう大豆サラダ	だいず とりにく		ごぼう	にんじん		マヨネーズ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.4 g
	主食	雪にんじんパン						パン	エネルギー 614 kcal	エネルギー 780 kcal	エネルギー 783 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	オリーブ油	タンパク質 24.4 g	タンパク質 30.0 g	タンパク質 30.1 g
	主菜	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ				にんじん	さとう	バター	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
24月	副菜	にんじんグラッセ									
	副菜	ヘルシーサラダ	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	サラダ油 ごま			
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 673 kcal	エネルギー 777 kcal	エネルギー 789 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	さつまいも入りみそ汁	ぶたにく みそ		たまねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 26.6 g	タンパク質 30.4 g	タンパク質 30.9 g
25月	主菜	スコッチエッグ	スコッチエッグ						塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.3 g
	副菜	花野菜の和風あえ	とりにく		カリフラワー	ブロッコリー		ドレッシング			
	デザート	お月見デザート (栗ゼリー)			なしゼリー						
	主食	米粉パン						パン	エネルギー 605 kcal	エネルギー 768 kcal	エネルギー 774 kcal
	牛乳	牛乳		牛乳							
30月	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			タンパク質 28.6 g	タンパク質 34.1 g	タンパク質 34.2 g
	主菜	フィレオチキン	フィレオチキン			ブロッコリー		サラダ油	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 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		マヨネーズ			
	主食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 619 kcal	エネルギー 772 kcal	エネルギー 785 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
水	汁物	かき玉スープ	たまご		たまねぎ きくらげ	ごまつな	でんぶん		タンパク質 25.2 g	タンパク質 31.1 g	タンパク質 31.6 g
	主菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート		しいたけ おねぎ	にんじん グリンピース	でんぶん さとう	サラダ油	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	春雨の中巻サラダ	ハム		きゅうり もやし とうもろこし	にんじん	はるさめ さとう	ごまあぶら			

※ 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。