



日付		10月30日 ハロウィンメニュー	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 腸 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 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 606 kcal	エネルギー 760 kcal	エネルギー 778 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	わかめと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	ねぎ				タンパク質 26.2 g	タンパク質 32.6 g	タンパク質 33.4 g
	主 菜	豚肉のバラ焼き風炒め	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく りんご	ピーマン にんじん	さとう	サラダゆ			
	副 菜	小松菜のツナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.8 g
2 金	主 食	フィッシュバーガー (白身魚フライ レタス 人参 タルタルソース)	しろみぎかなフライ		レタス	にんじん		サラダゆ タルタルソース	エネルギー 588 kcal	エネルギー 770 kcal	エネルギー 775 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.1 g	タンパク質 32.0 g	タンパク質 32.1 g
	汁 物	豆腐とチキンのスープ	とうふ とりにく		ねぎ	こまつな			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	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	ごま サラダゆ			
5 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 615 kcal	エネルギー 761 kcal	エネルギー 775 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 25.6 g	タンパク質 31.0 g	タンパク質 31.6 g
	汁 物	根菜と豆乳のみそ汁	こんさい とりにゅう		だいこん ごぼう ねぎ	にんじん			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.3 g
	主 菜	青しそ入りとりつくね	とりつくね		カリフラワー	ブロッコリー					
	副 菜	豚肉とだけのこ炒め	ぶたにく		たけのこ こんにゃく たまねぎ	にんじん		サラダゆ			
6 火	主 食	かき揚げうどん			やさいかきあげ ねぎ しいたけ	ほうれんそう	うどん	サラダゆ	エネルギー 618 kcal	エネルギー 755 kcal	エネルギー 774 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.6 g	タンパク質 29.7 g	タンパク質 30.4 g
	汁 物								塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	塩分相当量 2.8 g
	主 菜										
	副 菜	チキン海藻サラダ	とりにく	かいそうミックス	とうもろこし もやし きゅうり	にんじん	はるさめ	ドレッシング			
7 水	デ ザ ー ト	元氣ヨーグルト		ヨーグルト							
	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん パプリカ	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも カレールウ	サラダゆ	エネルギー 634 kcal	エネルギー 791 kcal	エネルギー 810 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.4 g	タンパク質 30.2 g	タンパク質 30.9 g
	汁 物								塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	主 菜										
8 木	副 菜	マカロニサラダ	ハム とりにく		きゅうり たまねぎ	ブロッコリー	マカロニ さとう	マヨネーズ			
	デ ザ ー ト	元氣鉄カルウエハース					ウエハース				
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 621 kcal	エネルギー 755 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.0 g	タンパク質 33.1 g	タンパク質 33.6 g
	汁 物	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		こんにゃく ごぼう ねぎ	にんじん	さつまいも	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.6 g
9 金	主 菜	いわしの梅煮	いわしうめに								
	副 菜	小松菜のおひたし			もやし	こまつな					
	副 菜	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ さつまあげ		きりぼしだいこん こんにゃく いんげん	にんじん	さとう	サラダゆ			
13 火	主 食	セルフドック (メンチカツ キャベツ ソース)	メンチカツ		キャベツ			サラダゆ	エネルギー 600 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					タンパク質 22.7 g	タンパク質 27.3 g	タンパク質 27.4 g
	汁 物	わかめスープ		わかめ	しめじ たまねぎ	にら			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 菜										
	副 菜	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも	サラダゆ			
14 水											
	主 食	大豆入りミートソースパグティ	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	オリーブゆ	エネルギー 650 kcal	エネルギー 797 kcal	エネルギー 824 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.0 g	タンパク質 31.	



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		10月30日 ハロウィンメニュー	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・海苔など	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			
19月	主 食	麦ごはん							こめ おおむぎ		エネルギー 653 kcal	エネルギー 791 kcal	エネルギー 807 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁 物	中華風玉子スープ	たまご とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん	でんぶん				タンパク質 25.0 g	タンパク質 29.1 g	タンパク質 29.6 g
	主 菜	あじフリッター甘酢あん	あじフリッター あつあげ		たまねぎ	パプリカ	さとう		サラダゆ				
	副 菜	春雨サラダ	ハム		もやし きゅうり	にんじん	はるさめ さとう	ごまあぶら			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.6 g
20火	主 食	甘辛肉うどん	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 600 kcal	エネルギー 749 kcal	エネルギー 768 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁 物										タンパク質 27.7 g	タンパク質 34.3 g	タンパク質 35.1 g
	主 菜	厚焼き玉子	あつや たまご			ブロッコリー							
	副 菜	しめじのごま酢和え	さつまあげ		しめじ もやし	にんじん	さとう	ごま			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.8 g	塩分相当量 2.9 g
21水	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	こめ おおむぎ こむぎこ ハヤシルウ		サラダゆ		エネルギー 624 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										タンパク質 23.5 g	タンパク質 29.0 g	タンパク質 29.7 g
	主 菜												
	副 菜	ハムマリネサラダ	ハム		たまねぎ きゅうり レタス	ブロッコリー		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
22木	デ ザ ー ト	カットりんご			りんご								
	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ			エネルギー 585 kcal	エネルギー 734 kcal	エネルギー 752 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁 物	厚揚げのスープ	あつあげ			こまつな にんじん	でんぶん				タンパク質 25.2 g	タンパク質 31.3 g	タンパク質 32.0 g
	主 菜	ポークと野菜のみそ炒め	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん ビーマン		サラダゆ					
23金	副 菜	もやしのツナ和え	ツナ		にら もやし		さとう				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.6 g
	主 食	食パン スライスチーズ		チーズ				パン			エネルギー 584 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	さつまいものスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん パセリ	さつまいも				タンパク質 27.5 g	タンパク質 34.2 g	タンパク質 34.3 g
	主 菜	フィレオチキン	フィレオチキン			サラダな		サラダゆ					
24土	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん カリフラワー	みずな		マヨネーズ			塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.9 g	塩分相当量 3.0 g
	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ			エネルギー 619 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									
	汁 物	玉ねぎと玉子のみそ汁	たまご みそ		たまねぎ	みつば					タンパク質 24.5 g	タンパク質 29.8 g	タンパク質 30.3 g
	主 菜	揚げ豆腐のきのこあんかけ	あげとうふ とりにく		しめじ えのきたけ しいたけ	にんじん いんげん	でんぶん	サラダゆ					
27火	副 菜	花野菜サラダ	とりにく		カリフラワー	ブロッコリー にんじん		ドレッシング			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.6 g
	主 食	みそカレー・豆乳ラーメン	ぶたにく とうにゅう みそ		キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	にんじん	ちゅうかめん	サラダゆ バター			エネルギー 599 kcal	エネルギー 729 kcal	エネルギー 749 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁 物										タンパク質 28.0 g	タンパク質 33.3 g	タンパク質 34.1 g
	主 菜	焼売	しゅうまい			サラダな							
28水	副 菜	小松菜のナムル				こまつな にんじん		ごま ごまあぶら			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 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 620 kcal	エネルギー 775 kcal	エネルギー 792 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 23.0 g	タンパク質 28.1 g	タンパク質 28.6 g
	主 菜	鮭メンチカツ	さけメンチカツ			ブロッコリー		サラダゆ					
29木	副 菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダゆ			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ			エネルギー 592 kcal	エネルギー 740 kcal	エネルギー 758 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁 物	白菜スープ	ベーコン		はくさい たまねぎ	にんじん					タンパク質 26.4 g	タンパク質 32.9 g	タンパク質 33.7 g
	主 菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート		しいたけ ねぎ	にんじん グリンピース	さとう でんぶん	サラダゆ					
30金	副 菜	パンパンジーサラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり			ドレッシング			塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
	主 食	雪にんじんパン						パン			エネルギー 607 kcal	エネルギー 757 kcal	エネルギー 762 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう									
	汁 物	パンプキンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ パセリ		バター			タンパク質 25.0 g	タンパク質 30.0 g	タンパク質 30.3 g
	主 菜	肉団子	にくだんご			サラダな							
金	副 菜	玉子サラダ	たまご とりにく		キャベツ たまねぎ	いんげん にんじん		マヨネーズ					
	デ ザ ー ト	ハロウィンミックスベリープリン						ミックスベリープリン			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 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。
※ 食材料の都合により、献立を変更することがあります。