



日付		19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 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			
2月	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 622 kcal	エネルギー 777 kcal	エネルギー 793 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	さつまいものみそ汁	みそ		たまねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 23.8 g	タンパク質 29.0 g	タンパク質 29.4 g
	主 菜	いわしのみそ煮	いわしのみそに								
	副 菜	大根おろし			だいこん しめじ	はねぎ			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	筑前煮	つくね		ごぼう しいたけ れんこん こんにゃく	にんじん さやいんげん	さといも さとう	サラダゆ			
4月	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく				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 635 kcal	エネルギー 790 kcal	エネルギー 809 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 29.1 g	タンパク質 29.8 g
	主 菜										
	副 菜	マカロニサラダ	ハム とりにく		きゅうり たまねぎ	ミックスベジタブル サラダな	マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
	デザート	りんごちゃん			りんごちゃん						
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 773 kcal	エネルギー 792 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	じゃがいものみそ汁	みそ		ねぎ	はだいこん	じゃがいも		タンパク質 24.8 g	タンパク質 30.7 g	タンパク質 31.4 g
	主 菜	生揚げのピリ辛煮	なまあげ ぶたにく		ねぎ	ピーマン にんじん	はるさめ でんぶん さとう	サラダゆ	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	いんげんのごま和え				さやいんげん にんじん	さとう	ごま			
6月	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 586 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							
	汁 物	もやしとわかめのスープ		わかめ	もやし しめじ ねぎ			ごま	タンパク質 29.6 g	タンパク質 37.8 g	タンパク質 38.1 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	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	チリピーンズ	だいず ぶたにく		たまねぎ	トマト にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ			
9月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 623 kcal	エネルギー 774 kcal	エネルギー 788 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	とりだんごのみそ汁	とりだんご みそ		しめじ ねぎ	にんじん			タンパク質 24.9 g	タンパク質 30.4 g	タンパク質 30.8 g
	主 菜	さんまの甘露煮	さんまのかんろに								
	副 菜	小松菜のおひたし			もやし	こまつな			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	大根のけんちん炒め	とうふ ぶたにく		だいこん	にんじん	さとう	ごま ごまあぶら			
10月	主 食	ほうれん草としめじのクリームスパゲティ	ベーコン	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	しめじ たまねぎ	ほうれんそう	スパゲティ こむぎこ	オリーブゆ バター	エネルギー 612 kcal	エネルギー 771 kcal	エネルギー 789 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	白菜のスープ	ぶたにく		はくさい たまねぎ	にんじん			タンパク質 27.0 g	タンパク質 33.8 g	タンパク質 34.6 g
	主 菜								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	チキンのさっぱりサラダ	とりにく		きゅうり セロリ キャベツ レモン	パプリカ					
11月	主 食	五目チャーハン	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリンピース	こめ おおむぎ	ごまあぶら	エネルギー 627 kcal	エネルギー 765 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	中華風コーンスープ	たまご とりにく		とうもろこし きくらげ	はねぎ	でんぶん		タンパク質 25.1 g	タンパク質 30.7 g	タンパク質 31.3 g
	主 菜	大豆ミート春巻	だいずミートはるまき			サラダな		サラダゆ	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	もやしのナムル			もやし	にら		ごま ごまあぶら			
12月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 773 kcal	エネルギー 790 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	豚汁	ぶたにく とうふ みそ								



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		19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 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				
17 火	主 食	カレーうどん	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん	うどん でんぶん さとう カレールウ じゃがいも	サラダゆ	エネルギー 618 kcal	エネルギー 762 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物									タンパク質 28.2 g	タンパク質 34.6 g	タンパク質 35.3 g
	主 菜											
	副 菜	切り干し大根と蒸し鶏のサラダ	とりにく			きりぼしだいこん もやし	ほうれんそう にんじん	さとう	ごま ごまあぶら	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	元気ヨーグルト			ヨーグルト							
18 水	主 食	ビビンバ丼	ぶたにく だいちミート			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 609 kcal	エネルギー 766 kcal	エネルギー 785 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	ねぎ しめじ					タンパク質 25.4 g	タンパク質 31.6 g	タンパク質 32.4 g
	主 菜											
	副 菜	ごぼう大豆サラダ	だいち 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 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
19 木	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ		エネルギー 630 kcal	エネルギー 771 kcal	エネルギー 790 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	もやしとにらのスープ	ぶたにく とうふ		もやし ねぎ	にら				タンパク質 25.8 g	タンパク質 30.6 g	タンパク質 31.3 g
	主 菜	肉団子の酢豚風	にくだんご だいち		たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ビーマン	さとう でんぶん じゃがいも	サラダゆ		塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.0 g
	副 菜	玉子サラダ	たまご とりにく		キャベツ	ほうれんそう にんじん パセリ サラダな		マヨネーズ				
20 金	主 食	セルフドック (鮭メンチカツ キャベツ ソース)	さけメンチカツ			キャベツ			サラダゆ	エネルギー 577 kcal	エネルギー 766 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						タンパク質 25.5 g	タンパク質 32.8 g	タンパク質 33.0 g
	汁 物	ミネストローネスープ	ベーコン だいち		たまねぎ キャベツ	トマト ミックスベジタブル パセリ	マカロニ	オリーブゆ		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	じゃがいものコンソメ煮			とうもろこし	にんじん ブロッコリー	じゃがいも					
24 火	主 食	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶたにく			きくらげ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん こまつな	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 602 kcal	エネルギー 768 kcal	エネルギー 784 kcal
	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 35.2 g	タンパク質 35.8 g
	主 菜	焼売	しゅうまい				サラダな	サラダゆ		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	海藻サラダ	とりにく	かいそうサラダ	とうもろこし レタス きゅうり	にんじん						
25 水	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ		エネルギー 606 kcal	エネルギー 777 kcal	エネルギー 792 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	青菜のみそ汁	あつあげ みそ			こまつな にんじん				タンパク質 22.0 g	タンパク質 27.7 g	タンパク質 28.2 g
	主 菜	元気つくねのあんかけ	げんきつくね		しめじ	にんじん はねぎ サラダな	でんぶん			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g	塩分相当量 2.6 g
	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	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ				
26 木	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ		エネルギー 633 kcal	エネルギー 773 kcal	エネルギー 790 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	せんべい汁	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん みつば	せんべい			タンパク質 27.4 g	タンパク質 31.9 g	タンパク質 32.4 g
	主 菜	あじフライ	あじフライ					サラダゆ		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	ポイルキャベツ			キャベツ							
27 金	副 菜	ほうれん草のごま和え	とりにく		もやし	ほうれんそう	さとう	ごま				
	主 食	りんごパン			りんご		パン			エネルギー 598 kcal	エネルギー 774 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう								
	汁 物	ひよこ豆と野菜のスープ	ベーコン ひよこまめ		セロリ たまねぎ キャベツ	にんじん パセリ	さとう	オリーブゆ		タンパク質 23.5 g	タンパク質 29.2 g	タンパク質 29.4 g
	主 菜	チーズオムレツ	チーズオムレツ			サラダな				塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.5 g
30 月	副 菜	人参グラッセ	にんじん			にんじん	さとう	バター				
	副 菜	ダイスポテトサラダ	ウインナー		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				
	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ		エネルギー 642 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								
	汁 物	大根のみそ汁	ごうやどうふ みそ		だいこん	にんじん				タンパク質 27.3 g	タンパク質 31.7 g	タンパク質 32.3 g
	主 菜	さんまのレモン煮	さんまのレモンに							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	ほうれん草のおひたし			もやし	ほうれんそう						
	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				

※ 形態食の生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個に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。