



令和7年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一養護学校

日付	1日 子どもの日行事食	使用している材料						小学部	中学部	
		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日	主食	五目ごはん	とりにく あぶらあげ		ごぼう こんにやく しいたけ	にんじん グリンピース	こめ	エネルギー 631 kcal	エネルギー 670 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	わかめ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	たけのこ			タンパク質 25.5 g	タンパク質 26.6 g	
	主菜	和風おろしハンバーグ	とうふハンバーグ		だいこん	オクラ サラダな		サラダ油		
	副菜	小松菜ツナ和え	ツナ		もやし	ごまつな にんじん	さとう		塩分相当量 2.1 g	
7日	主食	キーマカレーライス	ぶたにく だいちみート ひよこまめ		たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ	エネルギー 649 kcal	エネルギー 702 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	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	つばマスタード マヨネーズ	タンパク質 19.8 g	タンパク質 21.2 g
	デザート	フルーツムース		フルーツムース					塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
8日	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 604 kcal	エネルギー 663 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		とうもろこし きくらげ	はねぎ	でんぶん		タンパク質 26.7 g	タンパク質 29.2 g
	主菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいちみート		しいたけ ねぎ	にんじん グリンピース	マーボーソース さとう でんぶん	サラダ油		
	副菜	春雨サラダ	ハム		もやし きゅうり	にんじん サラダな	はるさめ さとう	ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
9日	主食	ウインナードッグ	ウインナー		キャベツ	にんじん	こめ おおむぎ	エネルギー 580 kcal	エネルギー 687 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	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 きぬさや	じゃがいも シチュールーウ こむぎこ	バター	タンパク質 24.5 g	タンパク質 27.4 g
	主菜									
	副菜	レタスとパインのサラダ			レタス きゅうり パインかん レモン	パセリ		ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.2 g
12日	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 648 kcal	エネルギー 648 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	わかめと豆腐のみそ汁	きぬあげ みそ	わかめ	ねぎ	ごまつな			タンパク質 28.0 g	タンパク質 27.5 g
	主菜	肉入り信田と野菜の煮もの	しのだに			にんじん ブロッコリー				
	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 2.1 g
13日	主食	みそラーメン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし	にんじん きぬさや	ちゅうかめん	エネルギー 636 kcal	エネルギー 682 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜	たけのこ焼売	しゅうまい			サラダな			タンパク質 27.6 g	タンパク質 29.3 g
	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 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
14日	主食	豆ごはん				グリンピース	こめ	エネルギー 616 kcal	エネルギー 656 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	絹さやとじゃが芋のみそ汁	みそ			きぬさや	じゃがいも		タンパク質 27.5 g	タンパク質 28.5 g
	主菜	干草焼き	ちくさやき			サラダな				
	副菜	春野菜の詰め煮	とりだんご		かぶ ふき しいたけ	にんじん さやいんげん			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
15日	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 617 kcal	エネルギー 659 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	酸辣湯(さっぱりかき玉スープ)	とりにく とうふ たまご		たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	にんじん	でんぶん		タンパク質 26.3 g	タンパク質 27.7 g
	主菜	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	あげどうふ ぶたにく			にんじん		サラダ油		
	副菜	もやしの中華和え	ハム		せりり きゅうり もやし		さとう	ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 1.8 g
19日	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 ハヤシルウ こむぎこ	エネルギー 606 kcal	エネルギー 659 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜								タンパク質 26.0 g	タンパク質 28.3 g
	副菜	海藻サラダ	かまぼこ	かいそうサラダ	もやし	ごまつな		ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	パイナップル			パイナップル						



令和7年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一養護学校

日付	1日 こどもの日行事食	使用している材料						小学部	中学部		
		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・きのこの類	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・糧実類				
20 火	主食	けんちんうどん	とうふ とりにく あぶらあげ		だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん さといも でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 612 kcal	エネルギー 662 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 26.8 g	タンパク質 28.9 g	
	主菜										
	副菜	イカともやしの酢みそ和え	いか みそ		もやし	にんじん ほうれんそう	さとう		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g	
デザート	ヨーグルト			ヨーグルト							
21 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 665 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	豆もやしのみそ汁	なまあげ みそ		こだいずもやし	にんじん			タンパク質 25.3 g	タンパク質 27.6 g	
	主菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん ピーマン		サラダゆ ごま		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
	副菜	つぼ漬和え			キャベツ つぼづけ しょうが	こまつな					
22 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 655 kcal	エネルギー 693 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 26.8 g	タンパク質 27.1 g	
	主菜	韓国風鶏のからあげ	とりにく なまあげ		たまねぎ ねぎ	ピーマン あかピーマン	さとう	サラダゆ		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	ほうれん草のナムル			もやし	ほうれん草		ごまあぶら ごま			
23 金	主食	食パン ジャムセレクト					パン チョコ or キヤラメルクリーム		エネルギー 608 kcal	エネルギー 710 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 トマトジュース パセリ	マカロニ さとう	オリーブゆ	タンパク質 24.4 g	タンパク質 27.9 g	
	主菜	欧風オムレツ	オムレツ			サラダな				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g
	副菜	人参のグラッセ	ウインナー		たまねぎ	にんじん パセリ	さとう	バター			
26 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 609 kcal	エネルギー 655 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	かき玉汁	とうふ たまご	わかめ		はねぎ			タンパク質 23.8 g	タンパク質 25.7 g	
	主菜	生姜味噌おでん	ちくわ さつまあげ みそ		こんにゃく だいこん しょうが	にんじん	さとう			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
	副菜	小松菜としめじのごま酢和え			しめじ もやし	こまつな	さとう	ごま			
デザート	さつまポテト						さつまポテト				
27 火	主食	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	トマト ピーマン パセリ	スパゲティ さとう	オリーブゆ バター	エネルギー 612 kcal	エネルギー 650 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	コーンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	とうもろこし	こむぎこ	サラダゆ	タンパク質 25.7 g	タンパク質 27.5 g	
	主菜										
	副菜	春野菜サラダ	シーフードミックス		キャベツ	スナップエンドウ にんじん グリーンアスパラガス		ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g	
28 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 628 kcal	エネルギー 645 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ		なめこ	みつば			タンパク質 27.2 g	タンパク質 27.7 g	
	主菜	にしん竜田揚げ	にしん					サラダゆ		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	ほうれん草のおかか和え	かつおぶし			ほうれんそう にんじん					
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				
29 木	主食	ピビンパチャーハン	ぶたにく		こだいずもやし ぜんまい きくらげ	にんじん いら	こめ	ごまあぶら	エネルギー 600 kcal	エネルギー 656 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		しめじ	こまつな			タンパク質 25.7 g	タンパク質 27.8 g	
	主菜										
	副菜	棒尺鶏サラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり	にんじん	さとう	ごま ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g	
30 金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 561 kcal	エネルギー 696 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	わかめスープ	とりにく	わかめ	たまねぎ	ほうれんそう			タンパク質 24.4 g	タンパク質 30.2 g	
	主菜	メンチカツ	メンチカツ					サラダゆ		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ						
副菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ たまねぎ	グリーンアスパラガス にんじん サラダな	さとう	マヨネーズ				

※ 形態食の児童生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個に合っ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。