



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	3日 歯と口の健康メニュー	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				
2月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 602 kcal	エネルギー 654 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	中華風コンスープ	たまご		とうもろこし きくらげ		でんぶん	タンパク質 26.0 g	タンパク質 27.7 g	
	主菜	生揚げピリ辛煮	なまあげ ぶたにく		ねぎ	ピーマン にんじん	はるさめ さとう	サラダ油		
	副菜	しめじと小松菜のごま酢和え			しめじ	こまつな にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 1.7 g
3月	主食	五目うどん	ぶたにく あぶらあげ		しいたけ ねぎ		うどん	エネルギー 557 kcal	エネルギー 951 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物									
	主菜	子持ちししゃもフリッター						サラダ油	タンパク質 21.8 g	タンパク質 27.8 g
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g
デザート	歯と口の健康レモンゼリー			レモンゼリー						
4月	主食	シーフードピラフ	シーフードミックス		たまねぎ マッシュルーム	ミックスベジタブル	こめ	バター	エネルギー 617 kcal	エネルギー 652 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	豆乳入り野菜スープ	ぶたにく とうにゅう		キャベツ たまねぎ	にんじん さやいんげん	さつまいも		タンパク質 23.6 g	タンパク質 24.6 g
	主菜	ポパイチーズオムレツ	オムレツ							
	副菜	添え野菜			レタス	みずな		マヨネーズ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
5月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 617 kcal	エネルギー 660 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			こまつな にんじん			タンパク質 25.3 g	タンパク質 26.6 g
	主菜	彩り野菜の肉だんご	にくだんご			サラダな				
	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	サラダ油	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
6月	主食	食パン ブルーベリージャム					パン ジャム	エネルギー 588 kcal	エネルギー 710 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	もやしスープ	ハム		もやし	にんじん			タンパク質 26.7 g	タンパク質 31.6 g
	主菜	フィレオチキン	フィレオチキン					サラダ油		
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ			マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g
副菜	たまごサラダ			たまご	キャベツ たまねぎ	にんじん サラダな さやいんげん				
10月	主食	塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ	にんじん ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 641 kcal	エネルギー 688 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう		もやし たまねぎ ねぎ					
	汁物								タンパク質 27.1 g	タンパク質 28.7 g
	主菜	えだまめ焼売	しゅうまい			サラダな				
	副菜	カリフラワーのカレーピクルス			カリフラワー	あかピーマン	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
11月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 635 kcal	エネルギー 668 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	ねぎ				タンパク質 26.1 g	タンパク質 27.9 g
	主菜	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ							
	副菜	いんげんのごま和え			しめじ	さやいんげん にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
副菜	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		たまねぎ	にんじん	じゃがいも さとう でんぶん	サラダ油			
12月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 607 kcal	エネルギー 666 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 24.6 g	タンパク質 26.8 g
	主菜	豚肉のみそ炒め	ぶたにく みそ		たまねぎ こんにゃく	にんじん ピーマン		サラダ油 ごま		
	副菜	小松菜ツナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
13月	主食	雪にんじんパン					パン	エネルギー 615 kcal	エネルギー 704 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	ミルクスープ			たまねぎ	パセリ	じゃがいも	バター	タンパク質 26.4 g	タンパク質 29.4 g
	主菜	サーモンフライタルタルソース	サーモンフライ					サラダ油		
	副菜	キャベツのレモン和え	とりにく		キャベツ きゅうり	にんじん	さとう		塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g
副菜				レモン						
16月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 624 kcal	エネルギー 669 kcal	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁物	小松菜のみそ汁	みそ あぶらあげ	わかめ		こまつな にんじん			タンパク質 27.2 g	タンパク質 28.3 g
	主菜	いわし梅煮	いわしうめに							
	副菜	大根おろし			だいこん				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
副菜	筑前煮	ちくわ		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	さとう	サラダ油		



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	3日 歯と口の健康メニュー	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	山菜うどん	とりにく あぶらあげ	こんぶ	さんさいミックス しいたけ ぶき こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 627 kcal	エネルギー 656 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物									
	主菜	れんこんはさみ揚げ	れんこんはさみ揚げ			サラダな		サラダゆ	タンパク質 26.5 g	タンパク質 27.7 g
	副菜	アスパラのごまマヨ和え			キャベツ	アスパラガス		ごま マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト							
18 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 624 kcal	エネルギー 669 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物	じゃが芋のみそ汁	みそ			きぬさや にんじん	じゃがいも		タンパク質 26.8 g	タンパク質 27.9 g
	主菜	あじフライ	あじフライ							
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
デザート	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		
19 木	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 599 kcal	エネルギー 652 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物									
	主菜									
	副菜	わかめと小松菜のツナ和え	ツナ	わかめ	もやし	こまつな にんじん	さとう	オリーブゆ	タンパク質 22.9 g	タンパク質 24.9 g
デザート	カットりんご			りんご					塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
20 金	主食	りんごパン			りんご		パン		エネルギー 599 kcal	エネルギー 709 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物	野菜のコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん ピーマン			タンパク質 28.2 g	タンパク質 31.1 g
	主菜	チキンボールのトマト煮	チキンボール		たまねぎ りんご	にんじん ピーマン トマト パセリ	じゃがいも	バター	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g
	副菜	チーズサラダ		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		
23 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 602 kcal	エネルギー 649 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物	つみれ汁	いわしボール とうふ みそ		だいこん ねぎ	にんじん		ごまあぶら	タンパク質 26.5 g	タンパク質 28.0 g
	主菜	厚焼き玉子	あつやきたまご							
	副菜	アスパラのおかか和え	かつおぶし			アスパラガス			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
デザート	キャベツのごま酢和え	とりにく		キャベツ きゅうり	こまつな にんじん	さとう	ごま			
24 火	主食	大豆入りミートソースパグティ	ぶたにく だいたみート		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 593 kcal	エネルギー 647 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物	わかめスープ	ベーコン	わかめ	えのきだけ ねぎ				タンパク質 26.2 g	タンパク質 28.5 g
	主菜									
	副菜	チキンさっぱり和え	サラダチキン		きゅうり セロリ キャベツ レモン				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g
25 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 645 kcal	エネルギー 675 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物	豆もやしのみそ汁	あぶらあげ みそ		こだいずもやし	ほうれんそう			タンパク質 26.6 g	タンパク質 28.0 g
	主菜	揚げ豆腐きのこあんかけ	とうふ		しめじ えのきだけ しいたけ	ブロッコリー	でんぶん	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	小松菜の中華炒め	とりにく		ねぎ	こまつな にんじん		ごまあぶら		
26 木	主食	わかめごはん		わかめ			こめ		エネルギー 605 kcal	エネルギー 650 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物	豚汁	ぶたにく こうやどらふ みそ		こんにゃく ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ	タンパク質 22.1 g	タンパク質 23.1 g
	主菜	いかナゲット	いかナゲット			サラダな		サラダゆ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	もやしのごまみそ和え	みそ		もやし	にんじん こまつな	さとう	ごま		
27 金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 620 kcal	エネルギー 697 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物	クリームシチュー	ぶたにく		たまねぎ	にんじん きぬさや	じゃがいも シチュールウ こむぎこ	サラダゆ	タンパク質 26.1 g	タンパク質 29.5 g
	主菜	チーズハンバーグ	ハンバーグ						塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
	副菜	グリーンサラダ			レタス	アスパラガス ブロッコリー		ドレッシング		
30 月	主食	ほうれん草とお豆のカレーライス	ぶたにく		たまねぎ ミックスビーンズ	にんじん ほうれんそう	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 655 kcal	エネルギー 707 kcal
	牛乳	牛乳								
	汁物									
	副菜	豆腐サラダ	きぬさや とりにく		キャベツ きゅうり	あかピーマン		ドレッシング	タンパク質 24.8 g	タンパク質 26.7 g
	デザート	福神漬			ふくじんづけ				塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 1.9 g
デザート	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー						

※ 形態食の児童生徒は、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。