



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		16日 試食会	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	
1 火	主 食	冷やしうどん	とりにく	わかめ	きゅうり もやし ねぎ		うどん			エネルギー 604 kcal	エネルギー 649 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物									タンパク質 27.8 g	タンパク質 29.7 g			
	主 菜	鶏きみオムレツ	オムレツ			サラダな								
	副 菜	かぼちゃのバター煮				かぼちゃ	さとう	バター	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g				
2 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ			エネルギー 648 kcal	エネルギー 951 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	豆腐みそ汁	ぶたにく みそ とうにゅう		えのきだけ ごぼう ねぎ だいこん	にんじん				タンパク質 24.3 g	タンパク質 27.8 g			
	主 菜	和風肉じゃがコロッケ					コロッケ	サラダゆ						
	副 菜	添え野菜			キャベツ	ブロッコリー				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g			
3 木	副 菜	ひじきの五目炒め	あぶらあげ だいず	ひじき	こんにゃく	にんじん グリーンピース	さとう	サラダゆ						
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ			エネルギー 653 kcal	エネルギー 691 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	青菜のみそ汁	あぶらあげ みそ			こまつな にんじん				タンパク質 27.0 g	タンパク質 28.0 g			
	主 菜	さんま甘露煮	さんま											
4 金	副 菜	大根おろし			だいこん					塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g			
	副 菜	筑前煮	にくだんご		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	さとも さとう	サラダゆ						
	主 食	照焼チキンバーガー					パン			エネルギー 611 kcal	エネルギー 719 kcal			
		(照焼ハンバーグ レタス マヨネーズ)	ハンバーグ		レタス			マヨネーズ						
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						タンパク質 23.2 g	タンパク質 26.4 g			
7 月	汁 物	わかめスープ		わかめ	たまねぎ しめじ ねぎ									
	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	サラダゆ ごま		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g			
	主 食	枝豆ごはん				えだまめ	こめ			エネルギー 617 kcal	エネルギー 651 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	みつばとしめじのすまし汁	とりにく		しめじ	みつば	ほしのふ			タンパク質 27.4 g	タンパク質 28.7 g			
8 火	主 菜	肉入り信田とふきの煮もの	しのだに		ふき	にんじん								
	副 菜	キャベツの昆布和え		こんぶ	キャベツ しょうが	こまつな		ごま		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g			
	主 食	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	チーズ	たまねぎ しめじ	トマト ピーマン パセリ	スパゲティ	オリーブゆ バター		エネルギー 599 kcal	エネルギー 657 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	野菜スープ	ウインナー		キャベツ たまねぎ	にんじん				タンパク質 25.9 g	タンパク質 28.2 g			
9 水	主 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 サラダな	じゃがいも	マヨネーズ つぶマスタード		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g			
	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	サラダゆ		エネルギー 614 kcal	エネルギー 669 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物									タンパク質 25.6 g	タンパク質 27.9 g			
	主 菜													
10 木	副 菜	野菜とお豆のサラダ	とりにく	ひじき	きゅうり ミックスビーンズ とうもろこし キャベツ	にんじん えだまめ	さとう	サラダゆ ごま		塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.9 g			
	デザート	アップルシャーベット			アップルシャーベット									
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ			エネルギー 580 kcal	エネルギー 662 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	もやしスープ	ぶたにく		もやし	はねぎ				タンパク質 22.8 g	タンパク質 26.0 g			
11 金	主 菜	ミートボールの酢豚風	とりだんご		たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ピーマン	じゃがいも さとう でんぶん	サラダゆ						
	副 菜	たまごサラダ	たまご とりにく		キャベツ たまねぎ	ブロッコリー にんじん サラダな		マヨネーズ		塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.7 g			
	主 食	コッペパン いちごジャム					パン ジャム			エネルギー 559 kcal	エネルギー 677 kcal			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	コーンチャウダー		ぎゅうにゅう	たまねぎ	ミックスベジタブル	コーンスープ こむぎこ	サラダゆ		タンパク質 23.2 g	タンパク質 27.6 g			
	主 菜	ハムステーキ	ハム			サラダな								
	副 菜	ブロッコリーのツナ和え	ツナ			ブロッコリー				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g			
	副 菜	ジャーマンポテト	ウインナー		たまねぎ	パセリ	じゃがいも	サラダゆ						



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		16日 試食会	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						
14月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 614 kcal	エネルギー 675 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん	にんじん			タンパク質 26.6 g	タンパク質 29.0 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						
	副 菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ		マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g				
15火	主 食	野菜塩ラーメン	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	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 605 kcal	エネルギー 648 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物								タンパク質 25.5 g	タンパク質 27.4 g				
	主 菜	揚げギョーザ	ギョーザ			サラダな		サラダゆ						
	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 2.0 g	塩分相当量 2.2 g				
16水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 654 kcal	エネルギー 691 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	シーフードカレースープ	シーフードミックス		たまねぎ	にんじん きぬさや	カレールウ		タンパク質 27.6 g	タンパク質 28.3 g				
	主 菜	チキンから揚げレモンソース	とりにく		レモン たまねぎ	あかピーマン サラダな	さとう でんぶん	サラダゆ						
	副 菜	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.0 g				
17木	副 菜	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり	にんじん		ドレッシング						
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 587 kcal	エネルギー 641 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	小松菜のスープ	ハム		えのきだけ	こまつな にんじん			タンパク質 25.7 g	タンパク質 27.8 g				
	主 菜	なす入り麻婆豆腐	とうふ だいずミート ぶたにく		なす ねぎ しいたけ	にんじん	でんぶん さとう マーボーソース	サラダゆ						
18金	副 菜	もやしの中華和え	とりにく		もやし きゅうり	にんじん	さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g				
	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 608 kcal	エネルギー 716 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 とりにく 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	サラダな	タンパク質 28.4 g	タンパク質 32.4 g				
	主 菜	チーズオムレツ	オムレツ											
22火	副 菜	アスパラソテー			しめじ たまねぎ	アスパラガス さやいんげん		バター	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g				
	副 菜	キャベツのレモン和え			キャベツ きゅうり	あかピーマン		オリーブゆ						
	主 食	冷やし中華	やきぶた きんしたまご	わかめ	きゅうり もやし	ピーマン	ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 594 kcal	エネルギー 643 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物								タンパク質 28.8 g	タンパク質 31.2 g				
23水	主 菜													
	副 菜	豆腐のサラダ	とうふ		きゅうり セロリ キャベツ	にんじん みずな		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	ヨーグルト		ヨーグルト										
24木	主 食	ビビンパどん	ぶたにく だいずミート		こんにゃく ビビンパ もやし	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 597 kcal	エネルギー 654 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	酸辣湯	とりにく とうふ たまご		たけのこ しいたけ ねぎ	にんじん	でんぶん		タンパク質 24.0 g	タンパク質 26.1 g				
	主 菜													
	副 菜	中華風春雨サラダ	ハム		きゅうり もやし	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				
25金	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 600 kcal	エネルギー 666 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物	豆腐とオクラのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ			オクラ			タンパク質 26.6 g	タンパク質 29.3 g				
	主 菜	いわしサクサクフライ	いわしフライ					サラダゆ						
	副 菜	にんじんの煮もの				にんじん	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g				
25金	副 菜	八彩しそ酢和え			キャベツ ごぼう なめこ れんこん こんにゃく	ゆかり にんじん								
	主 食	キーマカレー ナン	ぶたにく ひよこまめ		セロリ たまねぎ	にんじん	ナン カレールウ チャツネ		エネルギー 622 kcal	エネルギー 700 kcal				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう										
	汁 物								タンパク質 25.1 g	タンパク質 28.4 g				
	主 菜	男爵コロッケ				サラダな	コロッケ	サラダゆ						
25金	副 菜	シーフードサラダ	シーフードミックス		キャベツ きゅうり	にんじん		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.3 g				

※ 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。