

日付		6日 十五夜行事食	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		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	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく だいずミート		たまねぎ	にんじん グリンピース	こめ おおむぎ チャツネ じゃがいも カレールウ	サラダゆ	エネルギー 610 kcal	エネルギー 652 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 26.7 g	タンパク質 28.3 g
	主 菜									
	副 菜	チキンさっぱり和え	スモークチキン		きゅうり セロリ キャベツ レモン ふくじんづけ	パセリ			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
2	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal	エネルギー 642 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豆乳みそ汁	ぶたにく みそ とろにゅう にくだんご		えのきだけ ごぼう ねぎ	にんじん	さといも		タンパク質 26.9 g	タンパク質 27.3 g
	主 菜	タレ付き肉団子								
	副 菜	ほうれん草のおひたし			ほうれんそう				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
3	主 食	セルフドッグ							エネルギー 581 kcal	エネルギー 661 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめスープ		わかめ	たまねぎ ねぎ しめじ				タンパク質 23.9 g	タンパク質 27.4 g
	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	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.1 g
	デザート	りんごゼリー	メンチカツ		キャベツ		パン	サラダゆ		
6	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 676 kcal	エネルギー 669 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	秋野菜のみそ汁	あつあげ あぶらあげ みそ スコッチエッグ		れんこん しめじ ねぎ	かぼちゃ にんじん			タンパク質 25.3 g	タンパク質 24.8 g
	主 菜	月見スコッチエッグ				サラダな				
	副 菜	ほうれん草のなめたけ和え	とりにく かつおぶし		もやし なめたけ	ほうれんそう	さとう		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
7	主 食	かき揚げうどん	ぶたにく		やさいかきあげ ねぎ しいたけ		うどん	サラダゆ	エネルギー 636 kcal	エネルギー 637 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 26.0 g	タンパク質 26.8 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			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
8	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 629 kcal	エネルギー 644 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豚汁	ぶたにく みそ		こんにやく キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ	タンパク質 26.9 g	タンパク質 27.1 g
	主 菜	チキン照焼ハンバーグ	チキンハンバーグ			サラダな				
	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 こんにやく	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
9	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	ごまあぶら	エネルギー 679 kcal	エネルギー 661 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	小松菜のスープ	とりにく		えのきだけ	こまつな にんじん			タンパク質 26.5 g	タンパク質 27.2 g
	主 菜	揚げギョーザ	ギョーザ					サラダゆ		
	副 菜	ブロッコリーのおかか和え	あぶらあげ かつおぶし		もやし	ブロッコリー			塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.7 g
10	主 食	食パン スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 563 kcal	エネルギー 630 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	ポテトコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも		タンパク質 25.2 g	タンパク質 27.5 g
	主 菜	欧風オムレツ	オムレツ			サラダな				
	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん もやし	みずな	さとう		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
14	主 食	大豆入りミートソースのスパゲティ	ぶたにく だいずミート		たまねぎ セロリ	にんじん トマトみずに	スパゲティ こむぎこ さとう	オリーブゆ	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	キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ	にんじん			タンパク質 26.0 g	タンパク質 27.5 g
	主 菜									
	副 菜	ポテトサラダ			たまねぎ	ミックスベジタブル サラダな	じゃがいも さとう	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
15	主 食	わかめごはん		わかめ			こめ おおむぎ		エネルギー 619 kcal	エネルギー 640 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 26.1 g	タンパク質 26.4 g
	主 菜	豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ				でんぶん			
	副 菜	ブロッコリー			ブロッコリー				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
16	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 633 kcal	エネルギー 650 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	玉子スープ	たまご とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ	にんじん	でんぶん		タンパク質 23.6 g	タンパク質 25.5 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			パプリカ	ずぶたソース さとう			
	副 菜	中華風春雨サラダ	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 2.0 g	塩分相当量 2.1 g



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		6日 十五夜行事食	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		
17日 金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 601 kcal	エネルギー 652 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.0 g	タンパク質 28.1 g
	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 トマトみずくに パセリ			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
	主菜	クリスピーチキン	クリスピーチキン					サラダ油		
	副菜	グリーンサラダ			キャベツ	さやいんげん ブロッコリー パセリ		マヨネーズ		
20日 月	副菜	じゃがバター					じゃがいも	バター		
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 659 kcal	エネルギー 650 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.2 g	タンパク質 26.9 g
	汁物	鶏だんごのみそ汁	とりだんご みそ		だいこん	にんじん はねぎ			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.2 g
	主菜	さんま甘露煮	さんまかんろに							
21日 火	副菜	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう				
	副菜	れんこんの金平	ちくわ		れんこん	にんじん	さとう	ごまあぶら		
	主食	甘羊肉うどん	ぶたにく		こんにやく ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん	うどん	サラダ油	エネルギー 605 kcal	エネルギー 647 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 25.1 g	タンパク質 26.4 g
	汁物								塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
22日 水	主菜	ほうれん草入り厚焼き玉子	あつやきたまご			サラダな				
	副菜	小松菜のナムル			もやし	ごまつな		ごまあぶら ごま		
	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 663 kcal	エネルギー 652 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 25.7 g	タンパク質 25.3 g
	汁物	コンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	パセリ	じゃがいも こむぎこ		塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.1 g
23日 木	主菜	ハムマリネサラダ	ハム		レタス たまねぎ きゅうり			サラダ油		
	デザート	豆乳プリン	とうにゅうプリン							
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 600 kcal	エネルギー 632 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 27.9 g	タンパク質 28.8 g
	汁物	白菜スープ	ハム		はくさい	にんじん		ごまあぶら	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 1.8 g
24日 金	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	マーボーソース さとう でんぶん	サラダ油		
	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			ごまドレッシング		
	主食	フィッシュバーガー	しろみぎかなフライ		レタス	にんじん	パン	サラダ油 タルタルソース	エネルギー 588 kcal	エネルギー 653 kcal
	牛乳	(白身魚フライ 甘酢にんじん レタス タルタルソース) 牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.8 g	タンパク質 27.9 g
	汁物	豆腐とチキンのスープ	とうふ とりにく		ねぎ	ごまつな			塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 1.9 g
27日 月	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	サラダ油 ごま		
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 624 kcal	エネルギー 661 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.9 g	タンパク質 28.1 g
	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		サラダ油	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
	主菜	いわしフライ	いわしフライ							
28日 火	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー				
	副菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダ油		
	主食	味噌カレー豆乳ラーメン	ぶたにく みそ とうにゅう		キャベツ もやし ねぎ	にんじん ビーマン	ちゅうかめん	サラダ油 バター	エネルギー 632 kcal	エネルギー 655 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 29.0 g	タンパク質 29.7 g
	汁物								塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
29日 水	主菜	ポーク焼売	しゅうまい			サラダな				
	副菜	小松菜としめじのごま酢和え			しめじ	ごまつな	さとう	ごま		
	主食	ひじきごはん	あぶらあげ	ひじき	ごぼう まいたけ	にんじん グリンピース	こめ おおむぎ さとう		エネルギー 607 kcal	エネルギー 649 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 25.3 g	タンパク質 26.8 g
	汁物	里いものみそ汁	みそ		こんにやく ねぎ	にんじん	さといも		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.2 g
30日 木	主菜	豆腐のきのこあんかけ	とうふ とりにく		しめじ えのきだけ しいたけ		でんぶん	サラダ油		
	副菜	スナップエンドウ				スナップエンドウ				
	副菜	にらともやしのツナ和え	ツナ		もやし	にら	さとう			
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 600 kcal	エネルギー 640 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.1 g	タンパク質 27.6 g
31日 金	汁物	かき玉汁	たまご			ごまつな にんじん	でんぶん		塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 1.9 g
	主菜	ポークと野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ		たまねぎ こんにやく	にんじん ビーマン		サラダ油		
	副菜	ほうれん草のごま和え			もやし	ほうれんそう	さとう	ごま		
	主食	ウイナードッグ	ウイナー		キャベツ	にんじん	パン さとう	つぶマスタード	エネルギー 594 kcal	エネルギー 646 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.2 g	タンパク質 27.2 g
	汁物	かぼちゃのスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ	こむぎこ	バター	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
	主菜									
	副菜	玉子サラダ	たまご とりにく		キャベツ たまねぎ	さやいんげん にんじん サラダな		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。