



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			使用している材料						小学部	中学部
			血やにくになれる	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			
5	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん グリンピース	ごめ 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 624 kcal	エネルギー 665 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	主 菜									
	副 菜	小松菜としめじのごま酢和え	とりにく		しめじ	こまつな	さとう	ごま		
	副 菜	福神漬			ふくじんづけ					
6	主 食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 620 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		はねぎ	じゃがいも			
	主 菜	さんま甘露煮	さんまかんろに							
	副 菜	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう				
	副 菜	大根のけんちん炒め	とうふ		だいこん	にんじん	さとう	ごまあぶら ごま		
7	主 食	ピタパン					パン		エネルギー 639 kcal	エネルギー 644 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 ねぎ	しめじ		ごま		
	主 菜	チキンナゲット	チキンナゲット					サラダゆ		
	副 菜	やさいの添え野菜			たまねぎ きゅうり	サニーレタス		マヨネーズ		
	副 菜	チリピーンズ	だいす ぶたにく		たまねぎ	トマト にんじん	さとう ごむぎこ			
10	主 食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 630 kcal	エネルギー 645 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	青菜のみそ汁	きめあけ みそ			こまつな にんじん				
	主 菜	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			サラダな				
	副 菜	切り干し大根の炒め煮	あぶらあけ さつまあげ		きりぼし大根 こんにゃく	にんじん さいやんげん	さとう	サラダゆ		
11	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 ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 639 kcal	エネルギー 659 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	主 菜	大豆ミート春巻	はるまき			ブリーツレタス		サラダゆ		
	副 菜	海藻サラダ	とりにく	かいぞうミックス	どうもろこし もやし きゅうり	にんじん		ごま ごまあぶら		
12	主 食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 620 kcal	エネルギー 638 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	いわしのつみれ汁	いわしボール とうふ みそ		だいこん ねぎ	にんじん				
	主 菜	厚焼き玉子 プロッコリー	あつやきたまご			プロッコリー		ドレッシング		
	副 菜	白菜の昆布和え	こんぶ		はくさい しめじ	にんじん				
	デザート	カットりんご			りんご					
13	主 食	五目炒飯	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリンピース	ごめ	ごまあぶら	エネルギー 635 kcal	エネルギー 655 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		クリームコーン きくらげ	にら	じゃがいも でんぶん			
	主 菜	たけのこ焼壳	しゅうまい			サラダな				
	副 菜	もやしのナムル			もやし	にら		ごまあぶら		
17	主 食	麦ごはん					ごめ おおむぎ		エネルギー 621 kcal	エネルギー 665 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				
	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 ビーマン		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		



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			使 用 し て い る 材 料						小学部	中学部	
			血やにくにならるたんぱく質	無機質	牛乳・乳製品・小魚・海そななど	体の調子をととのえる	ビタミン	他の野菜・果物・きのこなど	力や熱のもとになる		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そななど		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・葉子	炭水化物・脂質		
18 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 ネギ	にんじん	うどん さとう でんぶん じゃがいも カレールウ	うどん さとう でんぶん じゃがいも カレールウ	サラダ油	エネルギー 636 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 20.6 g	タンパク質 21.3 g
	主菜										
	副菜	切り干し大根サラダ	ツナ		きりぼしだいこん	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	ごま ごまあぶら			塩分相当量 2.0 g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト							塩分相当量 2.2 g
19 水	主食	むぎごはん					ごめ おおむぎ			エネルギー 608 kcal	エネルギー 643 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 ネギ	にんじん みつば	おつゆせんべい			タンパク質 25.8 g	タンパク質 26.9 g
	主菜	あじフライ		あじフライ					サラダ油		
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ						
	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		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
20 木	主食	ピビンバどん	ぶたにく だいすミート		こんにゃく ピビンバ もやし	ほうれんそう	ごめ おおむぎ さとう	サラダ油		エネルギー 599 kcal	エネルギー 640 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	しめじ ネギ					タンパク質 25.1 g	タンパク質 26.5 g
	主菜										
	副菜	ごぼう大豆サラダ	だいすりとりにく		ごぼう	にんじん サラダな		マヨネーズ			塩分相当量 1.8 g
											塩分相当量 2.0 g
21 金	主食	りんごパン					パン			エネルギー 590 kcal	エネルギー 654 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	ひよこ豆と野菜のスープ	ひよこまめ ベーコン		セロリ たまねぎ キャベツ	さやいんげん トマト	さとう	オリーブ油		タンパク質 25.4 g	タンパク質 27.0 g
	主菜	チーズオムレツ	オムレツ			サラダな					
	副菜	にんじんのグラッセ				にんじん	さとう	バター			
	副菜	ワインナーポテトサラダ	ワインナー		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 つぶマスター		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
25 火	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	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	しめじ たまねぎ	ほうれんそう	スパゲティ こむぎこ	オリーブ油 バター		エネルギー 595 kcal	エネルギー 636 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	こまつな 小松菜のスープ			えのきだけ	こまつな にんじん				タンパク質 24.7 g	タンパク質 26.4 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	パプリカ					
											塩分相当量 2.0 g
26 水	主食	むぎごはん					ごめ おおむぎ			エネルギー 625 kcal	エネルギー 655 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		もやし	にら				タンパク質 26.2 g	タンパク質 27.0 g
	主菜	にくだんご 肉団子の酢豚風	にくだんご		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	サラダ油			
	副菜	たまごサラダ	いりたまごとりにく		キャベツ たまねぎ	さやいんげん にんじん	にんじん サラダな	マヨネーズ			塩分相当量 1.9 g
											塩分相当量 2.0 g
27 木	主食	むぎごはん					ごめ おおむぎ			エネルギー 591 kcal	エネルギー 631 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	重いものみそ汁	あぶらあげ みそ			はねぎ		さといも		タンパク質 21.7 g	タンパク質 22.7 g
	主菜	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 でんぶん	サラダ油			
	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			
											塩分相当量 1.9 g
28 金	主食	じょく 食パン 黒ごまクリーム					パン	くるごまクリーム		エネルギー 598 kcal	エネルギー 645 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	やさい 野菜のカレースープ	ワインナー		キャベツ たまねぎ	にんじん				タンパク質 26.2 g	タンパク質 27.5 g
	主菜	さけ 鮭メンチカツ						サラダ油			
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ						
	副菜	じゃがいものコンソメ煮			とうもろこし	にんじん プロコリー	じゃがいも				

※ 形態の悪い児童生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個々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。