

日付			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		
5月	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	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 624　kcal	エネルギー 665　kcal
	牛　乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁　物								タンパク質 25.7　g	タンパク質 27.2　g
	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	塩分相当量 1.9　g	塩分相当量 2.0　g
	副　菜	福神漬			ふくじんづけ					
6月	主　食	麦ごはん					こめ　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		タンパク質 22.3　g	タンパク質 21.2　g
	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			塩分相当量 2.1　g	塩分相当量 2.1　g
	副　菜	大根のけんちん炒め	どうふ		だいこん	にんじん	さとう	ごまあぶら　ごま		
7月	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	タンパク質 27.1　g	タンパク質 27.2　g
	主　菜	チキンナゲット	チキンナゲット					サラダゆ		
	副　菜	添え野菜			たまねぎ　きゅうり	サニーレタス		マヨネーズ	塩分相当量 2.0　g	塩分相当量 2.0　g
	副　菜	チリピーズ	だいたず　ぶたにく		たまねぎ	トマト　にんじん	さとう　こむぎこ			
10月	主　食	麦ごはん					こめ　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	きぬあげ　みそ			こまつな　にんじん			タンパク質 26.8　g	タンパク質 26.9　g
	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	塩分相当量 2.0　g	塩分相当量 2.0　g
11月	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								タンパク質 29.1　g	タンパク質 30.3　g
	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	かいそうミックス	どうもろこし　もやし きゅうり	にんじん		ごま　ごまあぶら	塩分相当量 2.0　g	塩分相当量 2.1　g
12月	主　食	麦ごはん					こめ　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　どうふ みそ		だいこん　ねぎ	にんじん			タンパク質 ###　g	タンパク質 27.6　g
	主　菜	厚焼き玉子　フロccoliー	あつやきたまご			フロccoli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			塩分相当量 1.9　g	塩分相当量 2.0　g
	デザート	カットりんご			りんご					
13月	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	こめ	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		タンパク質 26.0　g	タンパク質 26.2　g
	主　菜	たけのこ焼売	しょうまい			サラダな				
	副　菜	もやしのナムル			もやし	にら		ごまあぶら	塩分相当量 2.0　g	塩分相当量 2.0　g
17月	主　食	麦ごはん					こめ　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	どうふ　みそ		なめこ	みつば			タンパク質 25.4　g	タンパク質 26.9　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 2.0　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			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		
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 ねぎ	にんじん	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									
	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	塩分相当量 2.2 g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
19  水	主 食	麦ごはん					こめ 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 ねぎ	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				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	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		
20  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	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 ねぎ				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	だいず 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	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	ウインナーポテトサラダ	ウインナー		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 つぶマスタード		
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	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	塩分相当量 2.0 g
26  水	主 食	麦ごはん					こめ 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	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 ビーマン	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 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	麦ごはん					こめ 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	里いものみそ汁	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	生揚げピリ辛煮	なまあげ ぶたにく		ねぎ	ビーマン 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	塩分相当量 2.0 g
28  金	主 食	食パン 黒ごまクリーム					パン	くろごまクリーム	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	野菜のカレースープ	ウインナー		キャベツ たまねぎ	にんじん			タンパク質 26.2 g	タンパク質 27.5 g
	主 菜	鮭メンチカツ	さけメンチカツ					サラダ油		
	副 菜	ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	じゃがいものコンソメ煮			とうもろこし	にんじん ブロッコリー	じゃがいも			

※ 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。