



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		19日 冬至（今年は22日）に ちなんだメニュー （かぼちゃ、ゆず）	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		
1月	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	サラダ油	エネルギー 622 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 25.2 g	タンパク質 26.5 g
	主 菜									
	副 菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ	サラダな	マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	カリフラワーのポン酢和え			カリフラワー きゅうり					
2月	主 食	ちゃんぽん麺	ぶたにく かまぼこ		キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	にんじん きぬさや	ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 622 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 28.0 g	タンパク質 28.1 g
	主 菜	ほたて焼売	しゅうまい							
	副 菜	ブロッコリー				ブロッコリー		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
3月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 604 kcal	エネルギー 642 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめスープ	ハム	わかめ	えのきだけ ねぎ				タンパク質 26.8 g	タンパク質 28.1 g
	主 菜	煮込みハンバーグ	ハンバーグ		たまねぎ マッシュルーム	にんじん ブロッコリー	さとう	バター		
	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん レタス	みずな	さとう		塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
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 604 kcal	エネルギー 640 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 みそ とうにゅう		キャベツ たまねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 24.4 g	タンパク質 25.8 g
	主 菜									
	副 菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ きゅうり たまねぎ	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
	デザート	りんごゼリー			りんごゼリー					
5月	主 食	チキン照焼バーガー	てりやきチキン		レタス		パン	マヨネーズ	エネルギー 567 kcal	エネルギー 630 kcal
		（照焼チキン レタス マヨネーズ）								
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.3 g	タンパク質 29.1 g
	汁 物	ポテトスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ	パセリ	じゃがいも こむぎこ	バター		
	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 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
9月	主 食	かき揚げうどん	やさいかきあげ ぶたにく		ねぎ しいたけ	ほうれんそう	うどん	サラダ油	エネルギー 628 kcal	エネルギー 638 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物								タンパク質 26.6 g	タンパク質 27.4 g
	主 菜									
	副 菜	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	はるさめ	ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
10月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 619 kcal	エネルギー 638 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 27.6 g	タンパク質 27.2 g
	主 菜	いわしごまみそ煮	いわしごまみそに							
	副 菜	オクラおろし			だいこん	オクラ			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g
	副 菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん グリーンピース	じゃがいも 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		19日 冬至（今年は22日）に ちなんだメニュー （かぼちゃ、ゆず）	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		
11月	主 食	小麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 611 kcal	エネルギー 638 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豆腐と椎茸のスープ	とりにく とうふ		しいたけ	にんじん きぬさや	でんぶん		タンパク質 25.2 g	タンパク質 25.6 g
	主 菜	フーヨーハイ（中華風玉子焼き）	フーヨーハイ			サラダな				
	副 菜	小松菜中華炒め	ぶたにく		ねぎ	こまつな	でんぶん	ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g
12月	主 食	りんごパン					パン		エネルギー 559 kcal	エネルギー 626 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	白菜スープ	ミートボール		はくさい たまねぎ	にんじん きぬさや	はるさめ		タンパク質 24.5 g	タンパク質 26.8 g
	主 菜	おさかなハッシュポテト	おさかなハッシュポテト		レタス			サラダゆ		
	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
15月	主 食	小麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 627 kcal	エネルギー 657 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	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			タンパク質 23.1 g	タンパク質 23.6 g
	主 菜	豆腐ハンバーグおろしソース	とうふハンバーグ		しめじ えのきだけ だいこん	ブロッコリー		サラダゆ		
	副 菜	ツナポテトサラダ	ツナ		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 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
16月	主 食	シーフードのトマトスパゲティ	シーフードミックス	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 585 kcal	エネルギー 625 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	小松菜のスープ	とりにく	わかめ	えのきだけ	にんじん こまつな			タンパク質 25.5 g	タンパク質 27.0 g
	主 菜									
	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	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
17月	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ じゃがいも	サラダゆ	エネルギー 625 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 23.6 g	タンパク質 24.8 g
	主 菜									
	副 菜	切り干し大根とツナのサラダ	ツナ		きりぼしだいこん きゅうり	にんじん さやいんげん	さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
18月	主 食	津軽の天津飯	みそ ほたて たまご		だいこん ごぼう ねぎ さんさいミックス しめじ	にんじん はねぎ	こめ おおむぎ		エネルギー 593 kcal	エネルギー 632 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	青菜と厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			こまつな にんじん			タンパク質 26.0 g	タンパク質 27.5 g
	主 菜									
	副 菜	鶏ともやしのナムル	とりにく		もやし	ほうれんそう		ごま ごまあぶら	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
19月	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 581 kcal	エネルギー 659 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	パンプキンシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	かぼちゃ にんじん きぬさや	シチュールウ こむぎこ		タンパク質 26.8 g	タンパク質 30.3 g
	主 菜	サーモンフライ	サーモンフライ			サラダな				
	副 菜	シーザーサラダ			レタス きゅうり たまねぎ	ブリーツレタス		ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
金	デザート	はちみつゆずゼリー					はちみつゆずゼリー			

※ 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。