



1月

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	炭水化物	脂質				
			たんぱく質無機質	ビタミン	その他の野菜・果物・さわらのこなご						
14 水	主食	キーマカレーライス	ぶたにく だいだいミート ひよこまめ	たまねぎ	にんじん トマト	ごめ おおむぎ カレールウ チャツネ ごむぎこ	サラダ油	エネルギー 645 kcal	エネルギー 672 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物										
	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	タンパク質 27.2 g	タンパク質 27.8 g		
	副菜	福神漬			ふくじんづけ			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.0 g		
	デザート	いちごヨーグルト		ヨーグルト							
15 木	主食	むぎごはん				ごめ おおむぎ		エネルギー 610 kcal	エネルギー 650 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	けの汁	あぶらあげ こうやどうふ みそ だいす アジカツ		だいこん ごぼう さんさい しいたけ こんにゃく	にんじん					
	主菜	アジカツ			キャベツ		サラダ油	タンパク質 25.8 g	タンパク質 27.1 g		
	副菜	ポイルキャベツ						塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g		
	副菜	海藻サラダ	かいまほこ	かいそうミックス	きゅうり だいこん もやし	さやいんげん	ドレッシング				
16 金	主食	雪にんじんパン				パン		エネルギー 589 kcal	エネルギー 648 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	キャベツとウインナーのスープ	ワインナー	キャベツ たまねぎ	にんじん バセリ						
	主菜	チーズハンバーグデミソース	ハンバーグ		サラダな			タンパク質 25.8 g	タンパク質 27.7 g		
	副菜	粉ふきいも			バセリ	じゃがいも		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g		
	副菜	玉子サラダ	たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん		マヨネーズ				
19 月	主食	むぎごはん				ごめ おおむぎ		エネルギー 610 kcal	エネルギー 649 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	中華風コーンスープ	とりにく たまご	たけのこ きくらげ クリームコーン	はねぎ	でんぶん		タンパク質 26.2 g	タンパク質 27.6 g		
	主菜	生揚げピリ辛煮	あつあけ 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	切り干し大根サラダ	ツナ	きりぼしだいこん もやし	ほうれんそう にんじん	さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.0 g		
20 火	主食	きつね餅うどん	きつねもち(あぶらあげ) ぶたにく	しいたけ ねぎ	ほうれんそう にんじん	うどん きつねもち(もち)		エネルギー 606 kcal	エネルギー 638 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物										
	主菜	五目厚焼き玉子	あつやきたまご		サラダな			タンパク質 26.3 g	タンパク質 27.4 g		
	副菜	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく		かぼちゃ グリンピース	さとう	サラダ油	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g		
21 水	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	ごめ おおむぎ	バター	エネルギー 615 kcal	エネルギー 653 kcal		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	ひよこ豆のトマトスープ	あつあけ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ	トマトジュース バセリ	じゃがいも さとう	サラダ油				
	主菜							タンパク質 25.2 g	タンパク質 26.5 g		
	副菜	チキンマカロニサラダ	とりにく 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 1.7 g	塩分相当量 1.9 g		
	デザート	カットりんご		りんご							
22 木	主食	むぎごはん				ごめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 651 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 ピーマン		サラダ油	タンパク質 26.3 g	タンパク質 27.2 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	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
			血やにくになれる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	炭水化物	脂質		
			たんぱく質	無機質	ビタミン				
23 金	主食	コッペパン							
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					エネルギー 595 kcal
	汁物	わかめと白菜のスープ	とりにく	わかめ	はくさい ねぎ	にんじん	ごま		エネルギー 643 kcal
	主菜	ポークメンチカツ					サラダ油	タンパク質 26.2 g	タンパク質 27.8 g
	副菜	ポイルキャベツ			キャベツ				
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ	にんじん バセリ	じゃがいも	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g
26 月	主食	むぎごはん					ごめ おおむぎ		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					エネルギー 643 kcal
	汁物	肉だんごと根菜のみぞ汁	にくだんご みそ		だいこん ねぎ	にんじん	さつまいも		エネルギー 652 kcal
	主菜	にしんみそ煮 ブロッコリー		にしんみそに		ブロッコリー	ドレッシング	タンパク質 27.1 g	タンパク質 27.7 g
	副菜	いかと小松菜のごま酢和え	いか		しめじ	ごまつな	さとう		
							ごま	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
27 火	主食	みそカレー牛乳ラーメン	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	にんじん	ちゅうかめん サラダ油 バター		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					エネルギー 643 kcal
	汁物								エネルギー 660 kcal
	主菜	はるまき				サラダな	はるまき サラダ油	タンパク質 25.7 g	タンパク質 26.4 g
	副菜	さやいんげんのツナ和え	ツナ			さやいんげん にんじん			
								塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
28 水	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	ごめ おおむぎ さとう		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					エネルギー 616 kcal
	汁物	たまごとうふ玉子と豆腐のみぞ汁	たまご とうふ みそ			みつば			エネルギー 626 kcal
	主菜	肉入り信田 ブロッコリー	じのだに			ブロッコリー		タンパク質 23.9 g	タンパク質 23.4 g
	副菜	つけあつ つぼ漬和え			キャベツ つぼづけ	ごまつな			
								塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
29 木	主食	むぎごはん					ごめ おおむぎ		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					エネルギー 625 kcal
	汁物	とりささみと白菜のスープ	とりにく		はくさい たけのこ ねぎ	にんじん	でんぶん		エネルギー 649 kcal
	主菜	まいこーるー回鍋肉	ぶたにく		たけのこ ねぎ きくらげ	ピーマン あかピーマン	サラダ油	タンパク質 27.5 g	タンパク質 27.3 g
	副菜	ちゅうかふうはるさめ 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 1.8 g	塩分相当量 2.0 g
30 金	主食	しょくパン スライスチーズ		チーズ			パン		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					エネルギー 590 kcal
	汁物	コーンチャウダー		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	にんじん バセリ	じゃがいも サラダ油	タンパク質 24.0 g	タンパク質 28.4 g
	主菜	ツナオムレツ	オムレツ			サラダな			
	副菜	アスパラソテー	ベーコン		たまねぎ	グリーンアスパラガス	サラダ油		
	デザート	鉄力ルエハース					ウエハース	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.5 g

※ はいないしくじりどうせいたい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。