



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	★印は、中学部3年生の希望献立です。	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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	無機質 牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	ビタミン その他の野菜・果物・きのこなど	炭水化物	脂質			
2月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 675 kcal	エネルギー 723 kcal
	汁物	キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ	キャベツ				タンパク質 21.7 g	タンパク質 22.6 g
	主菜	さんま甘燗煮 大根おろし	さんま	だいこん					
	副菜	豆腐のサラダ	とうふ	キャベツ きゅうり	にんじん		ドレッシング	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.4 g
デザート	大学ポテト (形骸食: ★さつまいもペースト)					だいがくポテト (さつまいもペースト)			
3月	主食	★肉うどん	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん		うどん	サラダゆ	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 624 kcal	エネルギー 659 kcal
	汁物							タンパク質 24.5 g	タンパク質 26.1 g
	主菜	はるまき	はるまき		サラダな		サラダゆ		
	副菜	もやしのごま和え		もやし	ほうれんそう にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.4 g
デザート	ひなあられ					ひなあられ			
4月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 619 kcal	エネルギー 666 kcal
	汁物	ミートボールスープ	ミートボール とりにく	はくさい しめじ ねぎ	にんじん きぬさや			タンパク質 27.3 g	タンパク質 28.9 g
	主菜	ポパイチーズオムレツ	オムレツ		サラダな			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g
	副菜	粉ふきいも			パセリ	じゃがいも			
副菜	りんごサラダ		キャベツ りんご とうもろこし	にんじん		ドレッシング			
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		こめ おおむぎ チャツネ じゃがいも カレールウ	サラダゆ	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 656 kcal	エネルギー 695 kcal
	汁物							タンパク質 26.1 g	タンパク質 27.0 g
	主菜	★鶏のからあげ	とりのからあげ					サラダゆ	
	副菜	添え野菜			ブロッコリー サニーレタス		マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
副菜	福神漬		ぶくじんづけ						
9月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 622 kcal	エネルギー 668 kcal
	汁物	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	こまつな		タンパク質 27.2 g	タンパク質 28.8 g
	主菜	ほたて入り厚焼き玉子	あつやきたまご					塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
	副菜	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう			
副菜	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダゆ			
10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 ねぎ	にんじん ほうれんそう		ちゅうかめん	サラダゆ	
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 627 kcal	エネルギー 670 kcal
	汁物							タンパク質 27.7 g	タンパク質 29.4 g
	主菜	肉だんご	にくだんご			サラダな		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
	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 もやし	にんじん	さとう	ごま ごまあぶら		
11月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 643 kcal	エネルギー 687 kcal
	汁物	小松菜のスープ		えのきだけ	にんじん こまつな			タンパク質 26.5 g	タンパク質 27.8 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	たまねぎ	パプリカ	さとう	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g
	副菜	ブロッコリーとチキンの和風和え	とりにく かつおぶし		ブロッコリー にんじん		ドレッシング		
12月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう					エネルギー 599 kcal	エネルギー 656 kcal
	汁物	中華風五目スープ	ハム とうふ	たげのこ ねぎ しめじ	にんじん		でんぶん	タンパク質 25.1 g	タンパク質 27.3 g
	主菜	回鍋肉	ぶたにく	キャベツ ねぎ きくらげ	ピーマン にんじん		ごまあぶら	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g
	副菜	もやしの中華和え	とりにく	もやし きゅうり きくらげ	にんじん	さとう	ごまあぶら		



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	★印は、中学部3年生の希望献立です。	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		かや熱のもとになる				
		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			
13 金	主食	★食パン ジャム					パン ジャム	エネルギー 611 kcal	エネルギー 706 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	ポテトミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも	タンパク質 27.7 g	タンパク質 30.6 g	
	主菜	フィレオチキン	フィレオチキン			サラダな	サラダゆ			
	副菜	★だいこん みずな 大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん キャベツ	みずな	さとう	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g	
16 月	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 635 kcal	エネルギー 682 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	★かき玉スープ	たまご とうふ とりにく			こまつな にんじん	でんぶん			
	主菜	★揚げギョーザ	ギョーザ					サラダゆ	タンパク質 26.3 g	タンパク質 28.2 g
	副菜	★添え野菜			キャベツ もやし	にら		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g
17 火	主食	★大豆入りミートソーススパゲティ	ぶたにく だいずミート		たまねぎ セロリ	にんじん トマト	スパゲティ こむぎこ さとう	オリーブゆ	エネルギー 596 kcal	エネルギー 654 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	★豆乳野菜スープ	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 26.7 g	タンパク質 29.2 g
	主菜									
	副菜	★しめじと小松菜のごま酢和え			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 2.1 g
18 水	主食	★麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal	エネルギー 669 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		にんじん	こまつな			タンパク質 22.0 g	タンパク質 23.2 g
	主菜	★信田煮といんげんの煮もの	しのだに			さやいんげん				
	副菜	★里いものごまみそ煮	とりにく こうやどうふ みそ			にんじん きぬさや	さといも さとう	サラダゆ ごま	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
19 木	主食	★麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 650 kcal	エネルギー 688 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 28.0 g	タンパク質 28.8 g
	主菜	★鮭メンチカツ	さけメンチカツ					サラダゆ		
	副菜	★ポイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.3 g
23 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	サラダゆ	エネルギー 639 kcal	エネルギー 676 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 26.8 g	タンパク質 28.6 g
	主菜									
	副菜	★シーフード入りヘルシーサラダ	シーフードミックス	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	サラダゆ ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	★りんごゼリー			りんごゼリー						
24 火	主食	★かき玉うどん	とりにく たまご		しいたけ ねぎ	ほうれんそう にんじん みつば	うどん でんぶん		エネルギー 658 kcal	エネルギー 689 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 29.5 g	タンパク質 30.8 g
	主菜	★海鮮しゅうまい	しゅうまい							
	副菜	★ブロッコリーのナムル				ブロッコリー にんじん		ごまあぶら ごま	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.3 g
デザート	★いちごヨーグルト	ヨーグルト								

※ 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。