



令和8年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一養護学校
青森県立青森第一高等養護学校
石江分教室

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			
9 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 588 kcal	エネルギー 781 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	キャベツとミートボールのスープ	ミートボール		キャベツ たまねぎ	にんじん ほうれんそう		タンパク質 25.1 g	タンパク質 32.0 g	
	主菜	厚揚げの麻婆豆腐	きぬあつあげ ぶたにく だいずミート		しいたけ ねぎ	にんじん グリーンピース	マーボーソース さとう でんぶん	サラダ油		
	副菜	チキン海藻サラダ		かいそうミックス	とうもろこし キャベツ きゅうり	にんじん		ごまあぶら	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
デザート	お祝いデザート (いちごのジュレ)			いちごのジュレ						
10 金	主食	食パン いちごジャム					パン ジャム	エネルギー 589 kcal	エネルギー 781 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	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	ミックスベジタブル パセリ	じゃがいも こむぎこ	サラダ油	タンパク質 22.6 g	タンパク質 29.3 g
	主菜	ポテトとお米のささみカツ	ささみカツ			サラダ油		サラダ油		
副菜	かぼちゃのグラッセ				かぼちゆ	さとう	バター	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g	
13 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 566 kcal	エネルギー 764 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	じゃが芋のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ			じゃがいも		タンパク質 22.4 g	タンパク質 29.2 g
	主菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん ビーマン		サラダ油		
	副菜	いんげんのごま和え	とりにく			さやいんげん にんじん	さとう	ごま マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
14 火	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	サラダ油	エネルギー 636 kcal	エネルギー 768 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 26.0 g	タンパク質 31.6 g
	主菜	はるまき				サラダ油	はるまき	サラダ油		
副菜	切り干し大根とチキンのサラダ	とりにく		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	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	
15 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 647 kcal	エネルギー 780 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		だいこん	にんじん			タンパク質 26.4 g	タンパク質 31.7 g
	主菜	揚げ豆腐肉あんかけ	あげ豆腐 とりにく			グリーンピース	でんぶん	サラダ油		
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
副菜	だいず 大豆とひじきの五目炒め	だいず ぶたにく	ひじき	こんにやく ごぼう	にんじん さやいんげん	さとう	サラダ油			
16 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 632 kcal	エネルギー 768 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 23.1 g	タンパク質 27.3 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	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにやく	にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう	サラダ油	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g	
17 金	主食	雪にんじんパン					パン	エネルギー 566 kcal	エネルギー 735 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	ポテトコンソメスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん パプリカ	じゃがいも		タンパク質 20.4 g	タンパク質 26.6 g
	主菜	メンチカツ	メンチカツ					サラダ油		
	副菜	添え野菜			レタス			マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
副菜	大根と水菜のサラダ	とりにく		だいこん キャベツ	みずな	さとう				



令和8年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一養護学校
青森県立青森第一高等養護学校
石江分教室

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
20 月	主食	ミートボールのカレーライス	ミートボール だいたミート		たまねぎ	にんじん	こめ おおむぎ じゃがいも カレールー	サラダゆ	エネルギー 640 kcal	エネルギー 792 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 23.2 g	タンパク質 27.9 g
	汁物									
	主菜									
	副菜	ヘルシーサラダ	どりにく	ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん グリーンピース	さとう	サラダゆ ごま	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト							
21 火	主食	肉うどん	ぶたにく		こんにゃく ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 628 kcal	エネルギー 769 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 27.4 g	タンパク質 32.8 g
	汁物									
	主菜	厚焼き玉子	あつやきたまご			サラダな			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g
	副菜	ダイスポテのサラダ				ミックスベジタブル	じゃがいも	マヨネーズ		
22 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 778 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 22.9 g	タンパク質 28.3 g
	汁物	中華風コンスープ	どりにく		とうもろこし たけのこ きくらげ	ほうれんそう	でんぶん		塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g
	主菜	生揚げピリ辛煮	なまあげ ぶたにく		ねぎ	ピーマン にんじん	じゃがいも はるさめ さとう でんぶん	サラダゆ		
	副菜	小松菜ツナ和え	ツナ		もやし	こまつな にんじん	さとう	サラダゆ		
23 木	主食	五目チャーハン	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリーンピース	こめ	ごまあぶら	エネルギー 657 kcal	エネルギー 768 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 23.6 g	タンパク質 28.0 g
	汁物	わかめと小松菜のスープ	どうふ どりにく	わかめ	えのきだけ	こまつな			塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.8 g
	主菜	揚げギョーザ	ほうぎょうざ					サラダゆ		
	副菜	添え野菜			キャベツ もやし					
デザート	さつまポテト						さつまポテト			
24 金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 589 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 27.3 g	タンパク質 35.0 g
	汁物	豆乳野菜スープ	ぶたにく みそ どうにゅう		キャベツ たまねぎ	にんじん	さつまいも	サラダゆ	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.2 g
	主菜	エビカツ	エビカツ					サラダゆ		
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー				
副菜	キャベツとウインナーのカレー煮	ウインナー		キャベツ	こまつな					
28 火	主食	大豆ミート入りミートソースのスパゲティ	ぶたにく だいたミート		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 613 kcal	エネルギー 740 kcal
	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう						タンパク質 28.1 g	タンパク質 33.4 g
	汁物	わかめスープ		わかめ	たまねぎ しめじ ねぎ					
	主菜									
	副菜	チキンさっぱり和え	スモークチキン どりにく		きゅうり セロリ キャベツ レモン	パプリカ	はちみつ		塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g

※ 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。