



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	7日 こどもの日行事食	使用している材料						小学部	中学部 高等部	
		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				
		たんぱく質	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			
7 木	主食	五目ごはん	とりにく あぶらあげ		ごぼう こんにゃく しいたけ	にんじん グリーンピース	こめ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 781 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	たけのこわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	たけのこ				タンパク質 20.3 g	タンパク質 25.6 g
	主菜	鯉のぼりハンバーグ	こいのぼりハンバーグ			ブロッコリー		サラダ油		
	デザート	こどもの日デザート(ゼリー)						こどもの日デザート	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.8 g
8 金	主食	ウインナードッグ (ウインナー、ポイルキャベツ)	ウインナー		キャベツ	にんじん	パン さとう		エネルギー 587 kcal	エネルギー 766 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	にんじん	じゃがいも シチュールウ こむぎこ	バター	タンパク質 24.9 g	タンパク質 30.2 g
	主菜									
	副菜	レタスとパインのサラダ			レタス きゅうり パインかん レモン	パセリ		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.7 g
11 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 636 kcal	エネルギー 764 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	わかめとうもろこしのみそ汁	きぬあげ みそ	わかめ	ねぎ	ごまつな			タンパク質 25.7 g	タンパク質 30.1 g
	主菜	肉入り信田と野菜の煮もの	しのだに			にんじん ブロッコリー				
	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 1.9 g	塩分相当量 2.4 g
12 火	主食	みそラーメン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし	にんじん いんげん	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 673 kcal	エネルギー 762 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 30.2 g	タンパク質 34.4 g
	主菜	たけのこ焼売	しゅうまい			サラダな				
	副菜	かぼちゃのミルク煮		ぎゅうにゅう		かぼちゃ		さとう こむぎこ	バター	塩分相当量 2.0 g
13 水	主食	豆ごはん				グリーンピース	こめ		エネルギー 652 kcal	エネルギー 786 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豚汁	ぶたにく みそ とうふ		こんにゃく ほうさい ねぎ ごぼう まいたけ	にんじん	じゃがいも	サラダ油	タンパク質 32.3 g	タンパク質 37.8 g
	主菜	千草焼き	ちくさやき			サラダな				
	副菜	春野菜の煮もの	とりだんご		かぶ ぶき しいたけ	にんじん いんげん			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g
14 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 663 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	酸辣湯(さっぱりかき玉スープ)	とりにく とうふ たまご		たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	にんじん			タンパク質 23.8 g	タンパク質 27.9 g
	主菜	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	あげどうふ ぶたにく			にんじん	でんぶん	サラダ油		
	副菜	もやしの中華和え	ハム		セロリ きゅうり もやし		さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.4 g
18 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 615 kcal	エネルギー 767 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 22.8 g	タンパク質 28.1 g
	主菜									
	デザート	パイナップル			パイナップル				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
19 火	主食	けんちんうどん	とうふ ぶたにく あぶらあげ		だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん さといも でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 626 kcal	エネルギー 762 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 29.2 g	タンパク質 35.4 g
	主菜	イカとキャベツの酢みそ和え	いか みそ		キャベツ	にんじん ほうれんそう	さとう		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						



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	7日 こどもの日行事食	使用している材料						小学部	中学部 高等部
		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			
		たんぱく質	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 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 615 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					
	汁物	豆もやしのみそ汁	なまあげ みそ		こだいずもやし	にんじん		タンパク質 22.9 g	タンパク質 28.2 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 ピーマン		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
副菜	つぼ煮和え			キャベツ つぼづけ しょうが	こまつな				
21 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 637 kcal	エネルギー 768 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 26.4 g	タンパク質 29.8 g
	主菜	韓国風鶏のからあげ	とりにく なまあげ		たまねぎ ねぎ	ピーマン あかピーマン	さとう	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
副菜	ほうれん草のナムル			もやし	ほうれん草		ごまあぶら ごま		
22 金	主食	食パン ジャムセレクト					パン チョコ or キラメルクリーム	エネルギー 604 kcal	エネルギー 763 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					
	汁物	ミネストローネスープ	ベーコン だいち		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマトジュース パセリ	マカロニ	タンパク質 22.2 g	タンパク質 27.5 g
	主菜	欧風オムレツ	オムレツ			にんじん	さとう	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g
副菜	人参のグラッセ					じゃがいも	バター		
副菜	ジャーマンポテト	ウインナー		たまねぎ	パセリ		サラダゆ		
25 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 627 kcal	エネルギー 767 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					
	汁物	豆腐のかき玉汁	とうふ たまご	わかめ		はねぎ		タンパク質 25.3 g	タンパク質 31.3 g
	主菜	生姜味噌おでん	ちくわ さつまあげ みそ ウインナー		こんにやく だいこん しょうが	にんじん	さとう	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g
副菜	小松菜としめじのごま酢和え			しめじ もやし	こまつな		ごま		
デザート	さつまポテト						さつまポテト		
26 火	主食	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	チーズ	たまねぎ マッシュルーム	トマト ピーマン パセリ	スパゲティ	エネルギー 621 kcal	エネルギー 782 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			オリーブゆ バター		
	汁物	コーンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	パセリ	こむぎこ	タンパク質 26.3 g	タンパク質 32.8 g
	主菜						サラダゆ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
副菜	春野菜サラダ	シーフードミックス		キャベツ	スナップエンドウ グリーンアスパラガス	にんじん	ドレッシング		
27 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 642 kcal	エネルギー 781 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		タンパク質 27.1 g	タンパク質 31.2 g
	主菜	にしん竜田揚げ	にしん					サラダゆ	
副菜	ほうれん草のおかか和え	かつおぶし			ほうれんそう にんじん		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.4 g	
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	サラダゆ		
28 木	主食	ピピンチャーハン	ぶたにく たまご		こだいずもやし ぜんまい きくらげ	にんじん いら	こめ	エネルギー 621 kcal	エネルギー 781 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう			ごまあぶら サラダゆ		
	汁物	肉団子のスープ	にくだんご ぶたにく		たまねぎ テンゲンサイ	にんじん		タンパク質 30.2 g	タンパク質 38.0 g
	主菜							塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
副菜	棒々鶏サラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり ねぎ	にんじん	さとう	ごま ドレッシング		
29 金	主食	雪にんじんパン					パン	エネルギー 637 kcal	エネルギー 789 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					
	汁物	わかめスープ	とりにく	わかめ	たまねぎ	ほうれんそう		タンパク質 25.0 g	タンパク質 29.7 g
	主菜	メンチカツ	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 2.1 g	塩分相当量 2.6 g
副菜	たまごサラダ	たまご		キャベツ たまねぎ	グリーンアスパラガス にんじん サラダな	さとう	マヨネーズ		

※ 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。