



# 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	4~10日 歯と口の健康習慣 25日 ふるさと産品給食の日	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・海苔など	その他の野菜・果物・きのこなど	色の濃い野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類			
2 火	主食	肉うどん	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん	サラダ油	エネルギー 604 kcal	エネルギー 741 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 24.8 g	タンパク質 29.8 g
	主菜	揚げギョーザ	ギョーザ			サラダ油		サラダ油		
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 2.7 g	
3 水	主食	ウイナーピラフ	ウイナー		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 672 kcal	エネルギー 786 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 25.7 g	タンパク質 30.5 g
	主菜	豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ							
副菜	添え野菜			カリフラワー	ブロッコリー			ドレッシング	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.4 g
4 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 628 kcal	エネルギー 776 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ				タンパク質 23.4 g	タンパク質 28.3 g
	主菜	さんまの甘藷煮	さんまのかんに							
副菜	オクラおろし			たいこん	オクラ			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g	
副菜	じゃが芋のそぼろ煮	とりにく		たまねぎ	にんじん	じゃがいも でんぶん さとう	サラダ油			
5 金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 629 kcal	エネルギー 792 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	サラダ油	タンパク質 25.7 g	タンパク質 31.6 g
	主菜	ポパイチーズオムレツ	オムレツ							
副菜	グリーンサラダ			レタス	ブロッコリー いんげん			ドレッシング	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g
デザート	歯と口の健康習慣ゼリー(レモン)			レモンゼリー						
9 火	主食	大豆入りミートソーススパゲティ	ぶたにく たいずみート		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	オリーブ油	エネルギー 618 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		キャベツ ねぎ	にんじん			タンパク質 29.8 g	タンパク質 37.4 g
	主菜									
副菜	豆とチキンのサラダ	とりにく		きゅうり とうもろこし ミックスビーンズ	サラダ油			ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g
10 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 653 kcal	エネルギー 785 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	根菜のみそ汁			たいこん ごぼう ねぎ	にんじん			タンパク質 21.5 g	タンパク質 24.9 g
	主菜	揚げ豆腐のきのこあんかけ	とうふ		しめじ えのきだけ しいたけ	ブロッコリー	でんぶん	サラダ油		
副菜	ミートボールの肉じゃが	ミートボール		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	サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g	
11 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 629 kcal	エネルギー 772 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豚汁	ぶたにく みそ		こんにゃく ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダ油	タンパク質 27.7 g	タンパク質 32.6 g
	主菜	白身魚フライ	しろみぎかなフライ				サラダ油			
副菜	大豆とひじきの五目煮	さつまあげ たいず	ひじき	こんにゃく ごぼう	にんじん いんげん	さとう	サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g	
12 金	主食	照焼チキンバーガー (照焼ハンバーグ レタス マヨネーズ)	ハンバーグ		レタス			マヨネーズ	エネルギー 609 kcal	エネルギー 763 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	たまねぎとしめじのスープ	ぶたにく		たまねぎ しめじ ねぎ				タンパク質 24.5 g	タンパク質 29.6 g
	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	サラダ油 ごま	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.7 g
15 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 585 kcal	エネルギー 728 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 22.6 g	タンパク質 27.3 g
	主菜	いわしの梅煮	いわしのうめに							
副菜	筑前煮	ミートボール		ごぼう しいたけ れんこん こんにゃく	にんじん いんげん	さといも さとう	サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	
16 火	主食	山菜うどん	とりにく あぶらあげ	こんぶ	さんさいミックス しいたけ みそ こんにゃく ねぎ	にんじん	うどん	サラダ油	エネルギー 614 kcal	エネルギー 728 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 28.6 g	タンパク質 34.9 g
	主菜	元氣つくね	つくね				サラダ油			
副菜	ポテトサラダ			たまねぎ	ミックスベジタブル	じゃがいも さとう	マヨネーズ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.7 g	



# 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	4~10日 歯と口の健康習慣 25日 ふるさと産品給食の日	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・海苔など	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			
17 水	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 こむぎこ ハヤシルウ	サラダ油	エネルギー 622 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜								タンパク質 22.8 g	タンパク質 27.8 g
	副菜	小松菜とツナのサラダ	ツナ		もやし とうもろこし	こまつな にんじん		ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g
18 木	デザート	あおもりぶりん					あおもりぶりん			
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 624 kcal	エネルギー 776 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	中華風コンソープ	たまご		とうもろこし きくらげ ねぎ		でんぶん		タンパク質 28.5 g	タンパク質 35.6 g
	主菜	生揚げのピリ辛煮	なまあげ 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	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.9 g
19 金	副菜	パンパンジーサラダ	とりにく		もやし きゅうり レタス	ミニトマト		ドレッシング		
	主食	コッペパン					コッペパン		エネルギー 627 kcal	エネルギー 760 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	根菜のコンソメスープ	ウインナー		たまねぎ	にんじん	じゃがいも		タンパク質 22.9 g	タンパク質 27.1 g
	主菜	メンチカツ	メンチカツ		キャベツ			サラダ油	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.5 g
22 月	副菜	パンキンサラダ	ベーコン		たまねぎ きゅうり	かぼちゃ にんじん		マヨネーズ		
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ			こまつな にんじん			タンパク質 25.0 g	タンパク質 30.5 g
	主菜	にしんのみぞれ煮	にしんのみぞれに						塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
23 火	副菜	いんげんのごま和え			しめじ	いんげん	さとう	ごま		
	副菜	肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん クリンピーズ	じゃがいも さとう	サラダ油		
	主食	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ もやし たまねぎ 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 689 kcal	エネルギー 802 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 25.3 g	タンパク質 30.1 g
	主菜	春巻	はるまき				サラダ油	サラダ油	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g
24 水	副菜	春雨サラダ	ハム		きゅうり とうもろこし	にんじん	はるさめ	ドレッシング		
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 636 kcal	エネルギー 796 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 ひよこまめ		たまねぎ キャベツ	にんじん パセリ トマト			タンパク質 25.2 g	タンパク質 30.7 g
	主菜	ミートオムレツ	オムレツ				サラダ油		塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.9 g
25 木	副菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ		マカロニ さとう	マヨネーズ		
	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 615 kcal	エネルギー 770 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	かき玉みそ汁	とうふ たまご みそ			みつば			タンパク質 24.0 g	タンパク質 29.7 g
	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 ごま	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g
26 金	副菜	切り干し大根のごまマヨサラダ	だいず		きりぼしだいこん ごぼう	にんじん サラダ油		ごま マヨネーズ		
	主食	りんごコッペパン			りんご		コッペパン		エネルギー 573 kcal	エネルギー 761 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豚肉と野菜のコンソメスープ	ぶたにく		たまねぎ もやし	にんじん			タンパク質 25.4 g	タンパク質 33.2 g
	主菜	ミートボールのトマト煮	ミートボール		たまねぎ	にんじん ピーマン トマト パセリ	じゃがいも	マーガリン	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.5 g
29 月	副菜	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん		ドレッシング		
	主食	ほうれん草と豆のカレーライス	ぶたにく		たまねぎ モックスピーズ	にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも カレールウ	サラダ油	エネルギー 681 kcal	エネルギー 820 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 26.2 g	タンパク質 30.8 g
	主菜								塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
30 火	副菜	豆腐サラダ	とうふ とりにく		キャベツ きゅうり			ドレッシング		
	デザート	日向夏ゼリー			ひゅうがなつぜりー					
	主食	五目うどん	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	こんにゃく しいたけ ねぎ	にんじん	うどん	サラダ油	エネルギー 605 kcal	エネルギー 712 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 33.2 g
30 火	主菜	ごぼう入り肉団子	ごぼういりにくしのだ						塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.7 g
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー				
	デザート	元氣ヨーグルト		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。