



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 七夕	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 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			
1 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 620 kcal	エネルギー 780 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豆腐とハムの中華スープ	とうふ ハム		ねぎ しめじ		でんぶん	タンパク質 25.8 g	タンパク質 32.0 g	
	主菜	回鍋肉	ぶたにく		キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ	ピーマン にんじん		ごまあぶら サラダゆ		
副菜	中華サラダ	とりにく		きゅうり とうもろこし	にんじん		はるさめ マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g	
2 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 617 kcal	エネルギー 738 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 24.4 g	タンパク質 27.7 g
	主菜	さんまのレモン煮	さんまレモンに							
副菜	ほうれん草のおひたし				もやし	ほうれん草			塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.8 g
副菜	肉じゃが	ぶたにく			たまねぎ こんにやく	にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	サラダゆ		
3 金	主食	食パン いちごジャム					パン いちごジャム	エネルギー 592 kcal	エネルギー 748 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	もやしと白菜のスープ	ぶたにく		もやし ほくさい	にんじん			タンパク質 27.4 g	タンパク質 32.6 g
	主菜	フィレオチキン	フィレオチキン			カリフラワー	ブロッコリー		サラダゆ	
副菜	玉子サラダ	たまご			キャベツ たまねぎ	いんげん にんじん サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g
6 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 641 kcal	エネルギー 773 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	ポークスープ	ぶたにく		たまねぎ	にんじん いんげん			タンパク質 26.1 g	タンパク質 29.3 g
	主菜	とりから揚げ ネギソース	とりにく		ねぎ みずな	サラダな	さとう でんぶん	サラダゆ		
副菜	粉ふきいも					パセリ	じゃがいも		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.4 g
副菜	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん		ドレッシング		
7 火	主食	冷やし中華	とりにく たまご		きゅうり もやし	にんじん オクラ	ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 648 kcal	エネルギー 743 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 27.3 g	タンパク質 31.8 g
	主菜									
副菜	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		たまねぎ とうもろこし	ブロッコリー ミニトマト			マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g
デザート	七夕デザート (パインゼリー)				パインゼリー					
8 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	サラダゆ	エネルギー 638 kcal	エネルギー 788 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 2.7 g	タンパク質 33.0 g
	主菜									
副菜	豆とチキンのサラダ	とりにく			ミックスピーズ きゅうり とうもろこし	サラダな		ドレッシング	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.1 g
デザート	元気ヨーグルト				ヨーグルト					
9 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 756 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豆乳入り根菜のみそ汁	とうにゅう みそ		ごぼう ねぎ だいこん	にんじん	じゃがいも		タンパク質 23.2 g	タンパク質 27.0 g
	主菜	肉団子	にくだんご			カリフラワー	ブロッコリー		マヨネーズ	
副菜	ひじきの五目煮	ぶたにく だいず	ひじき	こんにやく	にんじん	さとう			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.5 g
10 金	主食	雪にんじんパン					パン	エネルギー 604 kcal	エネルギー 787 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		サラダゆ	タンパク質 24.4 g	タンパク質 30.8 g
	主菜	ハムステーキ	ハムステーキ				サラダな			
副菜	ジャーマンポテト	ウインナー		たまねぎ	パセリ	じゃがいも	サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.8 g	
13 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ	エネルギー 614 kcal	エネルギー 770 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	だいこん				タンパク質 23.2 g	タンパク質 28.5 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		サラダゆ ごま		
副菜	マカロニサラダ	とりにく		きゅうり たまねぎ	にんじん	マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 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	7日 七夕	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			
14	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 639 kcal	エネルギー 779 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁 物	野菜のコンソメスープ	ベーコン		キャベツ	にんじん	じゃがいも		タンパク質 26.6 g	タンパク質 32.3 g
	主 菜									
火	副 菜	花野菜と豆のサラダ			ミックスビーンズ たまねぎ カリフラワー きゅうり	ブロッコリー		ドレッシング	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g
15	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 600 kcal	エネルギー 752 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁 物	小松菜のスープ	ぶたにく		えのきだけ	ごまつな にんじん			タンパク質 25.2 g	タンパク質 31.2 g
	主 菜	なす入り麻婆豆腐	とうふ ぶたにく		なす ねぎ しいたけ	にんじん	さとう でんぶん	サラダゆ		
水	副 菜	もやし中華和え	とりにく		もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.7 g
16	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 624 kcal	エネルギー 756 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁 物	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		だいこん	にんじん			タンパク質 24.6 g	タンパク質 28.1 g
	主 菜	白身魚フライ	しろみぎかなフライ			サラダな ミニトマト		サラダゆ		
木	副 菜	切り干し大根の炒め煮	ぶたにく		きりぼしだいこん こんにゃく	いんげん にんじん	さとう	サラダゆ	塩分相当量 2.4 g	塩分相当量 2.7 g
17	主 食	米粉パン					パン		エネルギー 590 kcal	エネルギー 755 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 だいず		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマト パセリ	マカロニ	サラダゆ	タンパク質 27.2 g	タンパク質 34.2 g
	主 菜	大豆ミートオムレツ	だいずミートオムレツ							
金	副 菜	ほうれん草としめじのソテー			しめじ とうもろこし	ほうれんそう		バター	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.2 g
	副 菜	チキンサラダ	とりにく		ミックスビーンズ レタス	ブロッコリー		ドレッシング		
21	主 食	冷やしうどん	ぶたにく	わかめ	きゅうり なす ねぎ		うどん		エネルギー 621 kcal	エネルギー 733 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 26.5 g	タンパク質 30.8 g
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご			サラダな				
火	副 菜	かぼちゃのミルク煮			ぎゅうにゅう	かぼちゃ	こむぎこ	バター	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g
22	主 食	ピピンパ丼	ぶたにく		ピピンパ もやし こんにゃく	ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	エネルギー 598 kcal	エネルギー 750 kcal
	牛 乳	牛乳	ぎゅうにゅう							
	汁 物	酸辣湯	とりにく とうふ たまご		たけのこ しいたけ ねぎ	にんじん	でんぶん		タンパク質 22.9 g	タンパク質 28.2 g
	主 菜									
水	副 菜	春雨サラダ	ハム		きゅうり とうもろこし	にんじん サラダな	はるさめ	ドレッシング	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.3 g
23	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 741 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			ごまつな にんじん			タンパク質 24.1 g	タンパク質 27.1 g
	主 菜	いわしのみそ煮	いわしみそに							
木	副 菜	大根おろし	だいこん		だいこん しめじ				塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.7 g
	副 菜	筑前煮	つくね		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	サラダゆ		
24	主 食	キーマカレー ナン	ぶたにく ひよこまめ		セロリ たまねぎ	にんじん	ナン カレールウ	サラダゆ	エネルギー 631 kcal	エネルギー 780 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 32.4 g
	主 菜	ハムカツ	ハムカツ			サラダな		サラダゆ		
金	副 菜	チキンポテトサラダ	とりにく		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 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。