



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		9月24日 十五夜メニュー (今年の十五夜は9月25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 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 穀類・いも類・さとう・菓子 油脂・種実類			
8月	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ	エネルギー 630 kcal タンパク質 24.1 g 塩分相当量 1.9 g	エネルギー 785 kcal タンパク質 29.8 g 塩分相当量 2.4 g
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	主 菜	夏野菜のスーパカレー	ぶたにく		たまねぎ スズキーニ なす	パプリカ トマト かぼちゃ にんじん	こむぎこ カレールウ	サラダ油		
	副 菜	コールスローサラダ	だいず		キャベツ とうもろこし			ドレッシング		
	デザート	りんごちゃん			りんごちゃん					
28 金	主 食	背割れコッペパン					パン		エネルギー 615 kcal タンパク質 27.2 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 776 kcal タンパク質 33.3 g 塩分相当量 2.5 g
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豚肉ともやしのスープ	ぶたにく		もやし たまねぎ					
	主 菜	メンチカツ	メンチカツ		キャベツ			サラダ油		
	副 菜	ジャーマンポテト	ウインナー		たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも	サラダ油		
31 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 607 kcal タンパク質 25.0 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 786 kcal タンパク質 31.5 g 塩分相当量 2.5 g
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	もずくのスープ	ちくわ	もずく	えのき ねぎ					
	主 菜	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし		ゴーヤ たまねぎ もやし	にんじん	ごまあぶら			
	副 菜	マカロニサラダ	ハム		きゅうり たまねぎ	ミックスベジタブル	マカロニ	マヨネーズ		
9月 1 火	主 食	冷やしうどん	とりにく		ねぎ	ほうれんそう にんじん	うどん	ごま	エネルギー 623 kcal タンパク質 27.6 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 764 kcal タンパク質 33.3 g 塩分相当量 2.7 g
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご			ブロッコリー				
	副 菜	おろし和え	あつあげ		だいこん	えだまめ				
2 水	デザート	元気ヨーグルト		ヨーグルト					エネルギー 656 kcal タンパク質 24.3 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 783 kcal タンパク質 29.0 g 塩分相当量 2.4 g
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豆乳入り野菜スープ	とうにゅう みそ		たまねぎ キャベツ	にんじん	さつまいも			
	主 菜	和風コロッケ牛肉入り	コロッケ		キャベツ			サラダ油		
3 木	副 菜	ポークビーンズ	だいず ぶたにく		たまねぎ	にんじん いんげん トマト	さとう		エネルギー 640 kcal タンパク質 28.3 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 772 kcal タンパク質 32.5 g 塩分相当量 2.6 g
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	豚汁	ぶたにく みそ		こんにやく キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダ油		
	主 菜	いわしの生焼き	いわし		もやし	ピーマン				
4 金	副 菜	もやしのおひたし	かつおぶし		もやし				エネルギー 576 kcal タンパク質 26.2 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 769 kcal タンパク質 34.3 g 塩分相当量 2.5 g
	副 菜	切り干し大根の炒め煮	さつまあげ あぶらあげ		きりぼしだいこん こんにやく	にんじん いんげん	さとう	サラダ油		
	主 食	りんごコッペパン			りんご		パン			
	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 だいこん	にんじん ピーマン トマト パセリ	じゃがいも マーガリン	サラダ油		
7 月	主 菜	肉団子のトマト煮	にくだんご		たまねぎ	にんじん			エネルギー 641 kcal タンパク質 26.2 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 771 kcal タンパク質 30.7 g 塩分相当量 2.5 g
	副 菜	チーズ入りコールスローサラダ	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	麦ごはん					こめ おおむぎ			
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	蕎麦のみそ汁	あぶらあげ みそ			ごまつな にんじん				
8 火	主 菜	肉入り信田煮	しのだに			ブロッコリー			エネルギー 651 kcal タンパク質 23.7 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 787 kcal タンパク質 28.7 g 塩分相当量 2.6 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	サラダ油		
	主 食	スパゲティパポリタン	ウインナー チーズ		たまねぎ マッシュルーム	にんじん ピーマン トマト	スパゲティ さとう	オリーブ油		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ	いんげん				
9 水	主 菜				きゅうり	にんじん かぼちゃ		マヨネーズ	エネルギー 620 kcal タンパク質 24.3 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 780 kcal タンパク質 30.2 g 塩分相当量 2.6 g
	副 菜	パンパキンサラダ	だいず							
	主 食	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		
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									



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
石江分校

日付		9月24日 十五夜メニュー (今年の十五夜は9月25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 の え る			力 や 熱 の も と に な る				
			た ん ば く 質	無 糖 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		
10月	主 食	麦ごはん							エネルギー 639 kcal	エネルギー 760 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	大根のみそ汁	あつあげ		だいこん	にんじん			タンパク質 27.0 g	タンパク質 29.3 g
	主 菜	あじフライ	あじフライ		キャベツ			サラダ油		
	副 菜	もやしのごま和え	とりこ		もやし しめじ	にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.5 g
11月	主 食	食パン いちごジャム					パン いちごジャム		エネルギー 600 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	パンプキンスープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ	ミックスベジタブル かぼちゃ パセリ	こむぎこ		タンパク質 22.5 g	タンパク質 28.3 g
	主 菜	オムレツ	オムレツ							
	副 菜	フライドポテト					じゃがいも	サラダ油	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.7 g
14月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 617 kcal	エネルギー 777 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	なめことおろしのみそ汁	みそ		なめこ だいこん	はねぎ			タンパク質 23.9 g	タンパク質 29.5 g
	主 菜	ポークと野菜のソテー	ぶたにく		たまねぎ もやし こんにゃく	にんじん ビーマン		サラダ油 ごま		
	副 菜	小松菜としめじのごま酢和え	とりこ		しめじ	こまつな	さとう	ごまあぶら ごま	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.4 g
15月	主 食	みそラーメン	ぶたにく		キャベツ もやし ねぎ とうもろこし たまねぎ	にんじん いんげん	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 682 kcal	エネルギー 780 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物									
	主 菜	大豆ミート香腸	はるまき			ブロッコリー		サラダ油	タンパク質 27.9 g	タンパク質 32.4 g
	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 2.2 g	塩分相当量 2.7 g
16月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 659 kcal	エネルギー 776 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	じゃがいものみそ汁	みそ			にんじん はねぎ	じゃがいも		タンパク質 26.7 g	タンパク質 30.6 g
	主 菜	さんまの甘露煮	さんま							
	副 菜	オクラおろし和え	ぶたにく あぶらあげ		だいこん	オクラ			塩分相当量 2.5 g	塩分相当量 2.7 g
17月	主 食	すき昆布の炒め煮	ぶたにく	あぶらあげ	すきこんぶ	こんにゃく	にんじん	さとう	サラダ油	
	主 食	ビビンバ丼	ぶたにく だいずミート		もやし ぜんまい きくらげ こんにゃく	にんじん 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 622 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	わかめスープ	とうふ	わかめ	しめじ ねぎ				タンパク質 26.6 g	タンパク質 32.4 g
	主 菜	ごぼう大豆サラダ	だいず とりこ		ごぼう	にんじん		マヨネーズ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.5 g
18月	主 食	雪にんじんパン					パン		エネルギー 614 kcal	エネルギー 780 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	オリーブ油	タンパク質 24.4 g	タンパク質 30.0 g
	主 菜	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ							
	副 菜	にんじんグラッセ				にんじん	さとう	バター	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
24月	主 食	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		
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 673 kcal	エネルギー 777 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	さつまいも入りみそ汁	ぶたにく みそ		たまねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 26.6 g	タンパク質 30.4 g
	主 菜	スコッチエッグ	スコッチエッグ							
30月	主 菜	花野菜の和風あえ	とりこ		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 2.3 g
	デザート	お月見デザート(梨ゼリー)			なしゼリー					
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 619 kcal	エネルギー 772 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁 物	かき玉スープ	たまご		たまねぎ きくらげ	こまつな	でんぶん		タンパク質 25.2 g	タンパク質 31.1 g
水	主 菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート		しいたけ ねぎ	にんじん グリンピース	でんぶん さとう	サラダ油		
	副 菜	春雨の中華サラダ	ハム		きゅうり もやし とうもろこし	にんじん	はるさめ さとう	ごまあぶら	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g

※ 形態食の児童生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個に合っ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。