



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		10月30日 ハロウィンメニュー	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			
1 木	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 606 kcal	エネルギー 760 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	わかめと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	ねぎ				タンパク質 26.2 g	タンパク質 32.6 g	
	主 菜	豚肉のバラ焼き風炒め	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく りんご	ピーマン にんじん	さとう	サラダゆ			
	副 菜	小松菜のツナ和え	ツナ			こまつな にんじん	さとう		塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.7 g	
2 金	主 食	フィッシュバーガー (白身魚フライ レタス 人参 タルタルソース)	しろみぎかなフライ		レタス	にんじん		サラダゆ タルタルソース	エネルギー 588 kcal	エネルギー 770 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.1 g	タンパク質 32.0 g	
	汁 物	豆腐とチキンのスープ	とうふ とりにく		ねぎ	こまつな			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 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	ごま サラダゆ			
5 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 615 kcal	エネルギー 761 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	根菜と豆乳のみそ汁	みそ とうにゅう		だいこん ごぼう ねぎ	にんじん			タンパク質 25.6 g	タンパク質 31.0 g	
	主 菜	菁しそ入りとりつくね	とりつくね		カリフラワー	ブロッコリー			塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.3 g	
	副 菜	豚肉とたけのこ炒め	ぶたにく		たけのこ こんにゃく たまねぎ	にんじん		サラダゆ			
6 火	主 食	かき揚げうどん			やさいかきあげ ねぎ しいたけ	ほうれんそう	うどん	サラダゆ	エネルギー 618 kcal	エネルギー 755 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 24.6 g	タンパク質 29.7 g	
	主 菜		とりにく	かいそうミックス	とうもろこし もやし きゅうり	にんじん	はるさめ	ドレッシング	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	
	副 菜	チキン海藻サラダ		ヨーグルト							
7 水	デ ザ ート	元気ヨーグルト									
	主 食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん パプリカ	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも カレールウ	サラダゆ	エネルギー 634 kcal	エネルギー 791 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 24.4 g	タンパク質 30.2 g	
	主 菜								塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.1 g	
8 木	副 菜	マカロニサラダ	ハム とりにく		きゅうり たまねぎ	ブロッコリー	マカロニ さとう	マヨネーズ			
	デ ザ ート	元気鉄カルウエハース					ウエハース				
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 621 kcal	エネルギー 755 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		こんにゃく ごぼう ねぎ	にんじん	さつまいも	サラダゆ	タンパク質 29.0 g	タンパク質 33.1 g	
9 金	主 菜	いわしの梅煮	いわしうめに						塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.5 g	
	副 菜	小松菜のおひたし			もやし	こまつな					
	副 菜	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ さつまあげ		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			
	主 食	セルフドック (メンチカツ キャベツ ソース)	メンチカツ		キャベツ		パン		エネルギー 600 kcal	エネルギー 755 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 22.7 g	タンパク質 27.3 g	
10 火	汁 物	わかめスープ		わかめ	しめじ たまねぎ	にら			塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.7 g	
	副 菜	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ	にんじん パセリ	じゃがいも	サラダゆ			
	主 食	大豆入りミートソーススパゲティ	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 650 kcal	エネルギー 797 kcal	
	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	にんじん			タンパク質 26.0 g	タンパク質 31.5 g	
11 水	主 菜								塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	
	副 菜	パンプキンサラダ			ミックスピーズ たまねぎ	かぼちゃ		マヨネーズ			
	主 食	五目チャーハン	ぶたにく		ねぎ しいたけ	にんじん グリンピース	こめ	ごまあぶら	エネルギー 629 kcal	エネルギー 765 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	小松菜のスープ	とうふ とりにく		えのきたけ	こまつな にんじん			タンパク質 25.5 g	タンパク質 30.6 g	
12 木	主 菜	揚げギョーザ	ギョーザ					サラダゆ	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.0 g	
	副 菜	ブロッコリーのおかか和え	あぶらあげ かつおぶし		もやし	ブロッコリー					
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 603 kcal	エネルギー 751 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	とりだんごのみそ汁	とりだんご みそ		だいこん ねぎ	にんじん			タンパク質 23.3 g	タンパク質 28.3 g	
13 金	主 菜	にしんのみそ煮	にしんみそに						塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g	
	副 菜	ほうれん草のおひたし			もやし	ほうれんそう					
	副 菜	れんこんの金平	ちくわ		れんこん こんにゃく	にんじん	さとう	ごま ごまあぶら			
	主 食	りんごコッペパン		ぎゅうにゅう	りんご		パン		エネルギー 576 kcal	エネルギー 761 kcal	
	牛 乳	牛乳									
14 火	汁 物	ミネストローネスープ	ベーコン だいた		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマト パセリ		サラダゆ	タンパク質 23.7 g	タンパク質 30.1 g	
	主 菜	照焼ハンバーグ	ハンバーグ		カリフラワー	ブロッコリー いんげん			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g	
	副 菜	じゃがバター				パセリ	じゃがいも	バター			



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学校
石江分教室

日付		10月30日 ハロウィンメニュー	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			
19月	主 食	麦ごはん						こめ おおむぎ		エネルギー 653 kcal	エネルギー 791 kcal
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	中華風玉子スープ	たまご とりにく		たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん	でんぶん		タンパク質 25.0 g	タンパク質 29.1 g	
	主 菜	あじフリッター甘酢あん	あじフリッター あつあげ		たまねぎ	パプリカ	さとう	サラダゆ			
	副 菜	春雨サラダ	ハム		もやし きゅうり	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 2.5 g	
20火	主 食	甘辛肉うどん	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 600 kcal	エネルギー 749 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 27.7 g	タンパク質 34.3 g	
	主 菜	厚焼き玉子	あつやきたまご			ブロッコリー					
	副 菜	しめじのごま酢和え	さつまあげ		しめじ もやし	にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.8 g	
21水	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	こめ おおむぎ こむぎこ ハヤシルウ	サラダゆ	エネルギー 624 kcal	エネルギー 781 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物								タンパク質 23.5 g	タンパク質 29.0 g	
	主 菜										
	副 菜	ハムマリネサラダ	ハム		たまねぎ きゅうり レタス	ブロッコリー		サラダゆ	塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.4 g	
22木	デ ザ ー ト	カットりんご			りんご						
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 585 kcal	エネルギー 734 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	厚揚げのスープ	あつあげ			こまつな にんじん	でんぶん		タンパク質 25.2 g	タンパク質 31.3 g	
	主 菜	ポークと野菜のみそ炒め	ぶたにく		たまねぎ こんにゃく	にんじん ビーマン		サラダゆ			
23金	副 菜	もやしのツナ和え	ツナ		にら もやし		さとう		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	
	主 食	食パン スライスチーズ		チーズ			パン		エネルギー 584 kcal	エネルギー 755 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	さつまいものスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん パセリ	さつまいも		タンパク質 27.5 g	タンパク質 34.2 g	
	主 菜	フィレオチキン	フィレオチキン			サラダな		サラダゆ			
27火	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん カリフラワー	みずな		マヨネーズ	塩分相当量 2.3 g	塩分相当量 2.9 g	
	主 食	みそカレー・豆乳ラーメン	ぶたにく とうにゅう みそ		キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	にんじん	ちゅうかめん	サラダゆ バター	エネルギー 599 kcal	エネルギー 729 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 33.3 g	
	主 菜	焼売	しゅうまい			サラダな					
28水	副 菜	小松菜のナムル				こまつな にんじん		ごま ごまあぶら	塩分相当量 2.2 g	塩分相当量 2.6 g	
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 620 kcal	エネルギー 775 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 23.0 g	タンパク質 28.1 g	
	主 菜	鮭メンチカツ	さけメンチカツ			ブロッコリー		サラダゆ			
29木	副 菜	肉じゃが	ぶたにく		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	サラダゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g	
	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 592 kcal	エネルギー 740 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁 物	白菜スープ	ベーコン		はくさい たまねぎ	にんじん			タンパク質 26.4 g	タンパク質 32.9 g	
	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	さとう でんぶん	サラダゆ			
30金	副 菜	パンパンジーサラダ	とりにく		もやし きくらげ きゅうり			ドレッシング	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.9 g	
	主 食	雪にんじんパン					パン		エネルギー 607 kcal	エネルギー 757 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	かぼちゃ パセリ		バター	タンパク質 25.0 g	タンパク質 30.0 g	
	主 菜	肉団子	にくだんご			サラダな					
金	副 菜	玉子サラダ	たまご とりにく		キャベツ たまねぎ	いんげん にんじん		マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g	
	デ ザ ー ト	ハロウィンミックスベリープリン					ミックスベリープリン				

※ 形態食の生徒は、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。