11月

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		19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		カや熱のもとになる			
			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		
2 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal	エネルギー 777 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	さつまいものみそ汁	みそ		たまねぎ	にんじん	さつまいも		タンパク質 23.8 g	タンパク質 29.0 g
	主菜	いわしのみそ煮	いわしのみそに							
	副菜	大根おろし			だいこん しめじ	はねぎ			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 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 さやいんげん	さといも さとう	サラダゆ		
4 水	主食	ポークカレーライス	ぶたにく		たまねぎ	にんじん	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 635 kcal	エネルギー 790 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 29.1 g
	主菜									
	副菜	マカロニサラダ	ハム とりにく		きゅうり たまねぎ	ミックスベジタブル サラダな	マカロニ さとう	マヨネーズ	塩分相当量 1.6 g	塩分相当量 2.1 g
	デザート	りんごちゃん			りんごちゃん					
5 木	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	じゃがいものみそ汁	みそ		ねぎ	はだいこん	じゃがいも		タンパク質 24.8 g	タンパク質 30.7 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 でんぷん さとう	サラダゆ		
	副菜	いんげんのごま和え				さやいんげん にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
6 金	主食	米粉パン					パン		エネルギー 586 kcal	エネルギー 766 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	もやしとわかめのスープ		わかめ	もやし しめじ ねぎ			ごま	タンパク質 29.6 g	タンパク質 37.8 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		
	副菜	チリビーンズ	だいず ぶたにく		たまねぎ	トマト にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
10 火	主食	ほうれん草としめじのクリームスパゲティ	ベーコン	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	しめじ たまねぎ	ほうれんそう	スパゲティ こむぎこ	オリーブゆ バター	エネルギー 612 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	白菜のスープ	ぶたにく		はくさい たまねぎ	にんじん			タンパク質 27.0 g	タンパク質 33.8 g
	主菜									
	副菜	チキンのさっぱりサラダ	とりにく		きゅうり セロリ キャベツ レモン	パプリカ			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
11 水	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 おおむぎ	ごまあぶら	エネルギー 627 kcal	エネルギー 765 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	中華風コーンスープ	たまご とりにく		とうもろこし きくらげ	はねぎ	でんぷん		タンパク質 25.1 g	タンパク質 30.7 g
	主菜	大豆ミート春巻	だいずミートはるまき			サラダな		サラダゆ		
	副菜	もやしのナムル			もやし	にら		ごま ごまあぶら	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g
12 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 618 kcal	エネルギー 773 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 25.5 g	タンパク質 31.4 g
	主菜	厚焼き玉子	あつやきたまご							
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー		ドレッシング	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
	副菜	ひじきの五目煮	だいず さつまあげ	ひじき	こんにゃく	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ		
13 金	主食	照焼チキンバーガー					パン		エネルギー 610 kcal	エネルギー 774 kcal
		（照焼チキンハンバーグ レタス マヨネーズ ）	ハンバーグ		レタス			マヨネーズ		
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.8 g	タンパク質 31.2 g
	汁物	玉ねぎとしめじのスープ	ぶたにく		たまねぎ しめじ	はねぎ				
	副菜	ヘルシーサラダ		ひじき	きゅうり とうもろこし キャベツ	にんじん グリンピース	さとう	ごま サラダゆ	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.6 g
16 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 625 kcal	エネルギー 787 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 ねぎ				タンパク質 23.5 g	タンパク質 29.1 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		サラダゆ		
	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	にんじん ブロッコリー サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g

令和8年度
学校給食予定献立表

11月

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		19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		
17 火	主食	カレーうどん	ぶたにく		たまねぎ　キャベツ　しいたけ ねぎ	にんじん	うどん　でんぷん　さとう カレールウ　じゃがいも	サラダゆ	エネルギー 618 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 28.2 g	タンパク質 34.6 g
	主菜									
	副菜	切り干し大根と蒸し鶏のサラダ	とりにく		きりぼしだいこん　もやし	ほうれんそう　にんじん	さとう	ごま　ごまあぶら	塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.7 g
	デザート	元気ヨーグルト		ヨーグルト						
18 水	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 609 kcal	エネルギー 766 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	ねぎ　しめじ				タンパク質 25.4 g	タンパク質 31.6 g
	主菜									
	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 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
19 木	主食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 630 kcal	エネルギー 771 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	もやしとにらのスープ	ぶたにく　とうふ		もやし　ねぎ	にら			タンパク質 25.8 g	タンパク質 30.6 g
	主菜	肉団子の酢豚風	にくだんご　だいず		たまねぎ　たけのこ　しいたけ	にんじん　ピーマン	さとう　でんぷん じゃがいも	サラダゆ		
	副菜	玉子サラダ	たまご　とりにく		キャベツ	ほうれんそう　にんじん パセリ　サラダな		マヨネーズ	塩分相当量 1.7 g	塩分相当量 2.0 g
20 金	主食	セルフドック					パン		エネルギー 577 kcal	エネルギー 766 kcal
		（鮭メンチカツ　キャベツ　ソース）	さけメンチカツ		キャベツ			サラダゆ		
	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	トマト　ミックスベジタブル パセリ	マカロニ	オリーブゆ	タンパク質 25.5 g	タンパク質 32.8 g
	副菜	じゃがいものコンソメ煮			とうもろこし	にんじん　ブロッコリー	じゃがいも		塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
24 火	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　こまつな	ちゅうかめん	サラダゆ	エネルギー 602 kcal	エネルギー 768 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物								タンパク質 27.6 g	タンパク質 35.2 g
	主菜	焼売	しゅうまい			サラダな		サラダゆ		
	副菜	海藻サラダ	とりにく	かいそうサラダ	とうもろこし　レタス　きゅうり	にんじん			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.6 g
25 水	主食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 606 kcal	エネルギー 777 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	青菜のみそ汁	あつあげ　みそ			こまつな　にんじん			タンパク質 22.0 g	タンパク質 27.7 g
	主菜	元気つくねのあんかけ	げんきつくね		しめじ	にんじん　はねぎ サラダな	でんぷん			
	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	にんじん　さやいんげん	さとう	サラダゆ	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.6 g
26 木	主食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 633 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	せんべい汁	ぶたにく　あぶらあげ		ごぼう　まいたけ　ねぎ	にんじん　みつば	せんべい		タンパク質 27.4 g	タンパク質 31.9 g
	主菜	あじフライ	あじフライ					サラダゆ		
	副菜	ボイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.4 g
	副菜	ほうれん草のごま和え	とりにく		もやし	ほうれんそう	さとう	ごま		
27 金	主食	りんごパン			りんご		パン		エネルギー 598 kcal	エネルギー 774 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	ひよこ豆と野菜のスープ	ベーコン　ひよこまめ		セロリ　たまねぎ　キャベツ	にんじん　パセリ	さとう	オリーブゆ	タンパク質 23.5 g	タンパク質 29.2 g
	主菜	チーズオムレツ	チーズオムレツ			サラダな				
	副菜	人参グラッセ				にんじん	さとう	バター	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.5 g
	副菜	ダイスポテトサラダ	ウインナー		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		
30 月	主食	麦ごはん					こめ　おおむぎ		エネルギー 642 kcal	エネルギー 773 kcal
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	大根のみそ汁	こうやどうふ　みそ		だいこん	にんじん			タンパク質 27.3 g	タンパク質 31.7 g
	主菜	さんまのレモン煮	さんまのレモンに							
	副菜	ほうれん草のおひたし			もやし	ほうれんそう			塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.5 g
	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		

※　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。