

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

4日　創立50周年お祝いメニュー
22日　冬至にちなんだメニュー（うどん、かぼちゃ）
23日　クリスマスメニュー

使用している材料

日付			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		小学部	中学部 高等部
			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		
1 火	主食	信田煮うどん	しのだに ぶたにく あぶらあげ		こんにゃく しいたけ ねぎ	にんじん	うどん		エネルギー 617 kcal タンパク質 26.8 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 746 kcal タンパク質 32.4 g 塩分相当量 2.7 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜									
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー				
	副菜	ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん		マヨネーズ		
2 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 635 kcal タンパク質 23.4 g 塩分相当量 1.4 g	エネルギー 772 kcal タンパク質 28.1 g 塩分相当量 1.5 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	厚揚げとしいたけのスープ	あつあげ ぶたにく		しいたけ	にんじん さやいんげん	でんぷん			
	主菜	春巻	はるまき			サラダな		サラダゆ		
	副菜	小松菜と豚肉の中華炒め	ぶたにく		もやし ねぎ	こまつな		ごまあぶら		
3 木	主食	ハヤシライス	ぶたにく		たまねぎ しめじ 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 641 kcal タンパク質 23.1 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 794 kcal タンパク質 28.0 g 塩分相当量 2.6 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜									
	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 サラダな	マカロニ さとう	マヨネーズ		
	副菜	カラフルピクルス			カリフラワー	ピーマン				
4 金	主食	五目ちらしずし (手巻きのり)	たまご	のり		グリンピース ピーマン			エネルギー 658 kcal タンパク質 26.2 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 759 kcal タンパク質 29.5 g 塩分相当量 2.6 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豆腐のすまし汁	とうふ		しいたけ	みつば				
	主菜	しんじょうと鶏だんごの炊き合わせ	しんじょう とりだんご			こまつな	でんぷん			
	副菜	ほうれん草の五色和え	とりにく		もやし とうもろこし	ほうれんそう にんじん		ごま マヨネーズ		
	デザート	お祝いデザート			いちごのジュレ					
8 火	主食	ちゃんぽん麺	ぶたにく かまぼこ		キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ ねぎ	にんじん さやいんげん	ちゅうかめん	ごまあぶら	エネルギー 592 kcal タンパク質 28.4 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 754 kcal タンパク質 36.3 g 塩分相当量 2.7 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜	しゅうまい	しゅうまい							
	副菜	ほうれん草のナムル			もやし	ほうれんそう		ごま ごまあぶら		
9 水	主食	ウインナーピラフ	ウインナー		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 651 kcal タンパク質 25.4 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 783 kcal タンパク質 29.8 g 塩分相当量 2.5 g
	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 とうにゅう みそ		キャベツ たまねぎ	にんじん	じゃがいも でんぷん			
	主菜	豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ		しめじ	にんじん	でんぷん			
	副菜	添え野菜			カリフラワー	ブロッコリー				
10 木	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal タンパク質 24.8 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 755 kcal タンパク質 28.5 g 塩分相当量 2.5 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豆腐と根菜のみそ汁	とうふ みそ		だいこん ごぼう	にんじん				
	主菜	白身魚フライ	しろみざかなフライ			サラダな		サラダゆ		
	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	にんじん さやいんげん	さとう	サラダゆ		
11 金	主食	雪にんじんパン					ゆきにんじんパン		エネルギー 601 kcal タンパク質 23.3 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 764 kcal タンパク質 28.4 g 塩分相当量 2.5 g
	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	ぎゅうにゅう	たまねぎ	パセリ	さつまいも こむぎこ	バター		
	主菜	大豆ミートオムレツ	だいずミートオムレツ			ブロッコリー				
	副菜	小松菜と竹輪のサラダ	ちくわ		もやし とうもろこし	こまつな にんじん		ドレッシング		



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

4日　創立50周年お祝いメニュー
22日　冬至にちなんだメニュー（うどん、かぼちゃ）
23日　クリスマスメニュー

日付		献立	使用している材料						小学部	中学部 高等部
			血や肉になる		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		
14 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 621 kcal タンパク質 24.3 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 778 kcal タンパク質 29.9 g 塩分相当量 2.5 g
	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				
	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		ごま サラダゆ		
	副菜	ポテトサラダ	とりにく		たまねぎ	ミックスベジタブル サラダな	じゃがいも さとう	マヨネーズ		
15 火	主食	きのこの和風スパゲティ	ベーコン		しめじ えのきたけ まいたけ しいたけ たまねぎ	ほうれんそう にんじん はねぎ	スパゲティ	バター	エネルギー 605 kcal タンパク質 26.7 g 塩分相当量 1.9 g	エネルギー 760 kcal タンパク質 33.2 g 塩分相当量 2.4 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豚肉と白菜のスープ	ぶたにく		はくさい だいこん	にんじん				
	主菜									
	副菜	花野菜と豆のサラダ			ミックスビーンズ たまねぎ とうもろこし カリフラワー	ブロッコリー		ドレッシング		
16 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 619 kcal タンパク質 23.7 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 779 kcal タンパク質 29.3 g 塩分相当量 2.2 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	豆腐とにらのスープ	とうふ ぶたにく		だいこん ねぎ	にら				
	主菜	肉団子の酢豚	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	じゃがいも さとう でんぷん	サラダゆ		
	副菜	もやしのナムル	ちくわ		もやし	ほうれんそう		ごま ごまあぶら		
17 木	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 621 kcal タンパク質 23.3 g 塩分相当量 1.9 g	エネルギー 775 kcal タンパク質 28.7 g 塩分相当量 2.4 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物									
	主菜									
	副菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん レタス	みずな にんじん	さとう			
	デザート	カットりんご			りんご					
18 金	主食	米粉パン					こめこパン		エネルギー 594 kcal タンパク質 25.2 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 763 kcal タンパク質 31.1 g 塩分相当量 2.6 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	ミートボールスープ	ミートボール		はくさい たまねぎ	にんじん				
	主菜	アジカツ	アジカツ			サラダな		サラダゆ		
	副菜	人参のグラッセ				にんじん	さとう	バター		
	副菜	コールスローサラダ	とりにく		キャベツ きゅうり セロリ	ピーマン		ドレッシング		
21 月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 632 kcal タンパク質 26.4 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 765 kcal タンパク質 30.5 g 塩分相当量 2.6 g
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう						
	汁物	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ						
	主菜	いわしのみそ煮	いわしのみそに							
	副菜	おろし和え			だいこん	オクラ				
	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		
22 火	主食	五目うどん	ぶたにく あぶらあげ		こんにゃく しいたけ ねぎ	にんじん	うどん	サラダゆ	エネルギー 621 kcal タンパク質 26.7 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 755 kcal タンパク質 31.8 g 塩分相当量 2.8 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							
	副菜	ブロッコリー				ブロッコリー				
	副菜	かぼちゃのいとこ煮	あずき			かぼちゃ	さとう			
23 水	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 669 kcal タンパク質 25.0 g 塩分相当量 1.3 g	エネルギー 819 kcal タンパク質 30.3 g 塩分相当量 1.6 g
	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	ミックスベジタブル	じゃがいも こむぎこ シチュールウ			
	主菜	モミチキ	モミチキ					サラダゆ		
	副菜	クリスマスサラダ			レタス たまねぎ	ブロッコリー にんじん		ドレッシング		
	デザート	クリスマスデザート					カップケーキ			

※　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。