



令和7年度

5月

# 献立表



青森県立八戸第二養護学校

青森県立八戸高等支援学校

| 日  | 曜日 | 献立名             | 使用する主な食品とからだの中でののはたらき          |                              |                                    | 小低<br>小高<br>中学部・<br>八高支<br>(Kcal) |
|----|----|-----------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|    |    |                 | おもにからだを作る<br>(たんぱく質・無機質)       | おもにエネルギー<br>になる<br>(炭水化物・脂肪) | おもにからだの調子<br>をよくする<br>(ビタミン)       |                                   |
| 1  | 木  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 598                               |
|    |    | ぜんりゅうふんパン       |                                | ぜんりゅうふんパン                    |                                    |                                   |
|    |    | コーンスープ          | とりにく<br>ぎゅうにゅう                 |                              | コーン にんじん<br>マッシュルーム<br>たまねぎ ブロッコリー | 675                               |
|    |    | ソフトハンバーグ        | とりにく                           | パンこ                          | たまねぎ                               | 720                               |
|    |    | アスパラソテー         | ウインナー                          | あぶら                          | アスパラ キャベツ<br>にんじん                  |                                   |
| 2  | 金  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 604                               |
|    |    | ごはん             |                                | ごはん                          |                                    |                                   |
|    |    | ゆばとみつばのすましじる    | ゆば かまぼこ                        |                              | みつば たもぎだけ                          | 714                               |
|    |    | あじフライ           | あじ                             | パンこ あぶら                      |                                    |                                   |
|    |    | ちくぜんに           | とりにく                           | さといも                         | にんじん ごぼう<br>たけのこ しいたけ<br>グリーンピース   | 783                               |
| 7  | 水  | かしわもちふうプリン      |                                | かしわもちふうプリン                   |                                    | 656                               |
|    |    | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    |                                   |
|    |    | スパゲティトマトソース     | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ          | スパゲティ                        | たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト<br>マッシュルーム   | 716                               |
|    |    | ツナオムレツ          | たまご ツナ                         |                              |                                    | 776                               |
|    |    | ブロッコリーとキャベツのサラダ | ハム                             | やさいドレッシング                    | ブロッコリー パプリカ<br>キャベツ                |                                   |
| 8  | 木  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 500                               |
|    |    | ごはん             |                                | ごはん                          |                                    |                                   |
|    |    | ひつつみ            | とりにく                           | ひつつみ                         | ごぼう にんじん<br>まいたけ ながねぎ              | 611                               |
|    |    | にしんてりに          | にしん                            |                              |                                    | 675                               |
|    |    | ふきのあぶらいため       | さつまあげ<br>こうやどうふ                | あぶら<br>ごま                    | ふき にんじん<br>たもぎだけ こんにゃく             |                                   |
| 9  | 金  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 511                               |
|    |    | ごはん             |                                | ごはん                          |                                    |                                   |
|    |    | とうふとたけのこのスープ    | とうふ                            |                              | たけのこ しいたけ<br>ながねぎ きくらげ             | 615                               |
|    |    | わかどりのからあげ       | とりにく                           | あぶら こむぎこ                     |                                    | 750                               |
|    |    | くらげあえ           | くらげ                            | ごまあぶら                        | きゅうり もやし<br>にんじん                   |                                   |
| 12 | 月  | ジョア (マスカット)     | ジョア (マスカット)                    |                              |                                    | 509                               |
|    |    | ひきにくとまめのカレー     | ぶたにく<br>ミックスビーンズ<br>だいず ぎゅうにゅう | じゃがいも<br>あぶら                 | たまねぎ にんじん<br>トマト                   |                                   |
|    |    | シーフードサラダ        | えび いか あさり                      | コールスロードレッシング                 | キャベツ きゅうり<br>コーン                   | 728                               |
|    |    | パインコンポート        |                                |                              | パインコンポート                           |                                   |
| 13 | 火  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 513                               |
|    |    | ごはん             |                                | ごはん                          |                                    |                                   |
|    |    | さけつくねのみそしる      | さけボール<br>みそ                    |                              | ごぼう にんじん<br>だいこん ながねぎ              | 617                               |
|    |    | さばわふうカレーに       | さば                             |                              |                                    | 734                               |
|    |    | すきこんぶに          | さつまあげ<br>すきこんぶ                 | あぶら<br>さとう                   | にんじん たけのこ                          |                                   |
| 14 | 水  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 508                               |
|    |    | ごはん             |                                | ごはん                          |                                    |                                   |
|    |    | たまごスープ          | たまご わかめ                        | でんぶん                         | はくさい にんじん<br>たけのこ しいたけ             | 630                               |
|    |    | チンジャオロースー       | ぶたにく                           | ごまあぶら<br>でんぶん                | ピーマン パプリカ                          |                                   |
|    |    | れんこんサラダ         | ハム                             | マヨネーズ                        | れんこん キャベツ<br>きゅうり コーン              | 706                               |
| 15 | 木  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 593                               |
|    |    | しょくパン           |                                | しょくパン                        |                                    |                                   |
|    |    | りんごジャム          |                                | りんごジャム                       |                                    | 665                               |
|    |    | あさりのチャウダー       | あさり ベーコン<br>ぎゅうにゅう             | じゃがいも                        | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム               |                                   |
|    |    | やわらかチキン         | とりにく                           | パンこ                          | たまねぎ りんご                           | 690                               |
|    |    | チーズいりグリーンサラダ    | チーズ                            | イタリアンドレッシング                  | アスパラ ブロッコリー<br>スナップエンドウ            |                                   |
| 16 | 金  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                         |                              |                                    | 516                               |
|    |    | おやこどん           | とりにく たまご                       | ごはん<br>さとう                   | たまねぎ しいたけ<br>こんにゃく しょうが<br>グリーンピース |                                   |
|    |    | なめこじる           | とうふ みそ                         |                              | なめこ だいこん<br>ながねぎ                   | 639                               |
|    |    | なのはなのからしマヨネーズあえ | ちくわ                            | マヨネーズ<br>さとう                 | なのはな もやし<br>にんじん                   |                                   |

| 日  | 曜日 | 献立名                     | 使用する主な食品とからだの中でののはたらき    |                              |                                                 | 小低<br>小高<br>中学部・<br>八高支<br><br>(Kcal) |
|----|----|-------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |    |                         | おもにからだを作る<br>(たんぱく質・無機質) | おもにエネルギー<br>になる<br>(炭水化物・脂肪) | おもにからだの調子<br>をよくする<br>(ビタミン)                    |                                       |
| 19 | 月  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>もずくスープ | ぎゅうにゅう                   | ごはん                          |                                                 | 514                                   |
|    |    | はっぼうさい                  | もずく とうふ<br>ぶたにく<br>なると   | あぶら<br>でんぷん                  | ながねぎ えのき<br>はくさい にんじん<br>たまねぎ たけのこ<br>しいたけ きくらげ | 637                                   |
|    |    | はるさめサラダ                 | ハム                       | はるさめ<br>マヨネーズ                | きゅうり にんじん<br>コーン                                | 713                                   |
|    |    |                         |                          |                              |                                                 |                                       |
| 20 | 火  | ぎゅうにゅう<br>ごはん           | ぎゅうにゅう                   | ごはん                          |                                                 | 501                                   |
|    |    | じゃがいものみそしる              | わかめ<br>あぶらあげ みそ          | じゃがいも                        |                                                 |                                       |
|    |    | ぶたにくのねぎしおいため            | ぶたにく                     | あぶら                          | たまねぎ にんじん<br>ピーマン ながねぎ                          | 617                                   |
|    |    | しらあえ                    | かまぼこ<br>とうふ              |                              | ほうれんそう にんじん<br>こんにゃく                            | 686                                   |
|    |    | サワーゼリー                  |                          | サワーゼリー                       |                                                 |                                       |
| 21 | 水  | ぎゅうにゅう<br>ジャージャーめん      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ     | ちゅうかめん ラード<br>さとう でんぷん       | ながねぎ しいたけ<br>たけのこ しょうが                          | 607                                   |
|    |    | くらいしぎゅうコロッケ             | ぎゅうにく                    | じゃがいも ぱんこ<br>あぶら             |                                                 | 656                                   |
|    |    | はくさいのこんぶあえ              | こんぶ<br>かまぼこ              | ごまあぶら                        | はくさい にんじん<br>きゅうり                               | 719                                   |
|    |    |                         |                          |                              |                                                 |                                       |
| 22 | 木  | ぎゅうにゅう<br>ごはん           | ぎゅうにゅう                   | ごはん                          |                                                 | 540                                   |
|    |    | どさんこじる                  | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう みそ        | じゃがいも                        | たまねぎ にんじん<br>もやし コーン                            | 652                                   |
|    |    | いわしうめおかかに               | いわし かつおぶし                |                              | うめ                                              |                                       |
|    |    | れんこんきんぴら                | ぶたにく                     | ごまあぶら<br>ごま                  | れんこん にんじん<br>いんげん こんにゃく                         | 719                                   |
|    |    |                         |                          |                              |                                                 |                                       |
| 23 | 金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん           | ぎゅうにゅう                   | ごはん                          |                                                 | 501                                   |
|    |    | チゲじる                    | とりにく<br>とうふ<br>みそ        |                              | キャベツ ごぼう<br>だいこん ながねぎ<br>こんにゃく キムチ              | 682                                   |
|    |    | ショーロンポー                 | ぶたにく                     | こむぎこ                         | たまねぎ                                            |                                       |
|    |    | マーボーはるさめ                | ぶたにく                     | はるさめ<br>ごまあぶら でんぷん           | たけのこ だいずもやし<br>にんじん にら                          | 748                                   |
|    |    |                         |                          |                              |                                                 |                                       |
| 26 | 月  | ぎゅうにゅう<br>ごはん           | ぎゅうにゅう                   | ごはん                          |                                                 | 507                                   |
|    |    | みそけんちんじる                | とうふ<br>あぶらあげ みそ          | さといも                         | ごぼう にんじん<br>だいこん ながねぎ                           | 622                                   |
|    |    | かれいしょうがに                | かれい                      |                              | しょうが                                            |                                       |
|    |    | ながいもとぎゅうにくのいために         | ぎゅうにく                    | ながいも<br>あぶら さとう              | ピーマン パプリカ<br>しめじ しょうが                           | 704                                   |
| 27 | 火  | ぎゅうにゅう<br>ごはん           | ぎゅうにゅう                   | ごはん                          |                                                 | 473                                   |
|    |    | アスパラとじゃがいものスープ          | ベーコン<br>とりにく ぶたにく        | じゃがいも                        | アスパラ にんじん<br>たまねぎ トマト                           | 582                                   |
|    |    | にくだんご                   | ウインナー                    | あぶら                          | ほうれんそう にんじん<br>キャベツ コーン<br>エリンギ                 | 716                                   |
|    |    | ほうれんそうのソテー              |                          |                              |                                                 |                                       |
| 28 | 水  | ぎゅうにゅう<br>ピピンバどん        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく           | ごはん<br>さとう ごまあぶら             | もやし にんじん<br>ぜんまい ほうれんそう                         | 503                                   |
|    |    | あさりとわかめのスープ             | あさり わかめ とうふ              | ごま                           | ながねぎ                                            | 624                                   |
|    |    | ツナキムチサラダ                | ツナ                       | マヨネーズ                        | はくさい きゅうり<br>ゴーヤ キムチ                            | 699                                   |
|    |    |                         |                          |                              |                                                 |                                       |
| 29 | 木  | ぎゅうにゅう<br>バンズパン         | ぎゅうにゅう                   | バンズパン                        |                                                 | 580                                   |
|    |    | ミネストローネ                 | ベーコン                     | じゃがいも<br>マカロニ                | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー トマト<br>マッシュルーム              | 601                                   |
|    |    | エビカツ                    | えび                       | パンこ あぶら                      | キャベツ にんじん                                       | 679                                   |
|    |    | ポイルキャベツ                 |                          |                              |                                                 |                                       |
|    |    | タルタルソース                 |                          | タルタルソース                      |                                                 |                                       |
| 30 | 金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん           | ぎゅうにゅう                   | ごはん                          |                                                 | 498                                   |
|    |    | とりじる                    | とりにく<br>やきどうふ            |                              | キャベツ ごぼう<br>にんじん ながねぎ<br>こんにゃく まいたけ             | 609                                   |
|    |    | ごもくあつやきたまご              | たまご<br>ひじき               |                              | ほうれんそう にんじん<br>たけのこ ながねぎ                        | 694                                   |
|    |    | こまつなのじゃこいため             | ちりめんじゃこ<br>なまあげ          | あぶら                          | こまつな しめじ<br>にんじん もやし                            |                                       |
|    |    |                         |                          |                              |                                                 |                                       |

◎本校で使用している「マヨネーズ・さつま揚げ・ちくわ・ハム・ベーコン」は卵不使用のものです。  
★都合により、献立・食材を変更させていただく場合があります。



お米は水田で作られています。お米をつくるためには、3月の「田起こし」から、10月の「稲刈り」までかかります。5月は、稲の「田植え」の時期です。これからだんだん大きくなっていく稲を観察してみましょう。