



令和7年度

7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ほたらき			小低 中高 学部・ 八高支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギー になる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子 をよくする (ビタミン)	
1	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			549
		ごはん		ごはん		
		こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	661
		あじおこうじやき	あじ			
2	水	なすいため	ぶたにく なまあげ	はるさめ さとう あぶら	なす ピーマン たまねぎ	728
		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 スキムミルク	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム	648 701
		ソフトハンバーグ	とりにく	パンこ	たまねぎ	
3	木	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 キャベツ パプリカ	754
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おやこどん	とりにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ しいたけ しょうが こんにゃく グリーンピース	511 634
		もずくいりすましじる	とうふ もずく		みつば きく	
4	金	こまつなのからしマヨネーズあえ	ツナ	マヨネーズ さとう	こまつな キャベツ にんじん	710
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		サンラータン	とりにく たまご とうふ	でんぶん	こまつな たけのこ にんじん きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	524 633
7	月	はるまき		はるさめ あぶら	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいずもやし	695
		きりぼしだいこんのナムル	ハム	さとう ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
8	火	たなばたじる	さけボール	ごはん ふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	531 639
		あおじそいりとりつくね	とりにく ひじき	パンこ	たまねぎ にんじん あおじそ	700
		オクラとひじきのあえもの	ひじき サラダチキン	マヨネーズ	オクラ キャベツ	
		たなばたゼリー		たなばたゼリー		
9	水	たなばたゼリー				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		あさりとわかめのスープ	あさり わかめ	はるさめ	たまねぎ にんじん しいたけ いら	492 612
10	木	ブルコギ	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ いら	686
		パンパンジーサラダ	サラダチキン	ごまドレッシング	きゅうり もやし パプリカ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
11	金	しおやさいじる	やきとうふ	ごま	えのき ほうさい ほうれんそう にんじん ながねぎ	528 633
		いわしのごまみそに	いわし みそ	ごま		
		とうがんのいために	にくだんご あぶらあげ	あぶら さとう	とうがん にんじん こんにゃく	715
		なっとう	なっとう			
14	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バターロール		バターロール		
		なつやさいスープ	ウインナー		ズッキーニ かぼちゃ なす ピーマン トマト	590 610
		てりやきハンバーグ	とりにく		たまねぎ	
15	火	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ きゅうり にんじん コーン	688
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		ひつつみ	とりにく	ごはん ひつつみ	ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ	479 606
14	月	しらす・わかめいりたまごまき	たまご しらす わかめ			
		すきこんぶに	こんぶ さつまあげ	あぶら さとう	にんじん たけのこ	669
		ジョア (マスカット)	ジョア (マスカット)			
		ポークビーンズハヤシライス	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース	568 695
15	火	ひじきとパプリカのサラダ	ひじき サラダチキン		きゅうり コーン パプリカ	776
		ブルーベリータルト		ブルーベリータルト		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
15	火	とうふとたけのこのスープ	とうふ		たけのこ ながねぎ しいたけ きくらげ	536 644
		ショーロンポー	ぶたにく	ごむぎこ	たまねぎ	
		とりにくの Kochuジャンいため	とりにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	706

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 高 中 学 部 ・ 八 高 支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギー になる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子 をよくする (ビタミン)	
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593
		ひやしうどん	サラダチキン かまぼこ わかめ	ひやしうどん	ほうれんそう	
		メンチカツ	とりにく	パンこ あぶら	たまねぎ キャベツ	626
		こまつなのじゃこいため	ちりめんじゃこ なまあげ	さとう あぶら	こまつな にんじん しめじ もやし カッターんご	
17	木	カッターんご				690
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		540
		ながいもとんじる	ぶたにく とうふ みそ	ながいも	ごぼう キャベツ にんじん ながねぎ こんにやく	
		さばしょうがに	さば		しょうが	713
ひじきのいりに	ひじき だいず さつまあげ	ごまあぶら さとう	れんこん にんじん			
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			520
		ごはん		ごはん		
		とりにくとじゃがいものスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー	631
		ポークシュウマイ	ぶたにく	パンこ	たまねぎ	
チンゲンサイのオイスターいため	なまあげ	ごまあぶら	チンゲンサイ エリンギ にんじん	694		
22	火	ジョア (ブルーベリー)	ジョア (ブルーベリー)			521
		なつやさいカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん	たまねぎ にんじん なす スッキーニ えだまめ かぼちゃ トマト	
		かいそうとまめのサラダ	かいそう サラダチキン ミックスビーンズ	マヨネーズ	きゅうり	731
		シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー		
23	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			565
		ごはん		ごはん		
		こまつなのみそしる	なまあげ みそ		こまつな えのき	677
		ぶたももカツ	ぶたにく とりにく	ばんこ あぶら さとう	れんこん にんじん ごぼう グリンピース こんにやく しいたけ	
24	木	ちくぜんに				741
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごまパン		ごまパン		558
		ポトフスープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	
チキンチーズオープン焼き	とりにく チーズ	パンこ		621		
ペンネソテー	ぶたにく	パンこ ペンネ さとう あぶら	ピーマン たまねぎ キャベツ コーン			
25	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			508
		ごはん		ごはん		
		かぶのスープ	ベーコン		かぶ こまつな えのき	630
		マーボドウフ	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら でんぷん	ながねぎ たけのこ しいたけ いら	
ながいものこんぶあえ	こんぶ ちくわ	ながいも ごまあぶら	きゅうり にんじん	705		

◎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。

食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

食事マナーを守って食べよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことや、きれいに食べるために守ってほしい大切なことです。食器の持ち方や食べる姿勢、話す内容に気を配り、食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

和食の食器の並べ方

和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

茶わんの持ち方

4本の指の上に茶底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう

指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ちは、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。