



令和7年度 10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 小高 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)	
1	水	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		532
		しおやさいじる	やき豆腐	ごま	えのき はくさい ほうれんそう ながねぎ にんじん	641
		さばのみそに だいずいそに	さば みそ とりにく ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	703
		ぎゅうにゅう こめこパン	ぎゅうにゅう	こめこパン		573
2	木	クリームシチュー	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	597
		やわらかチキン	とりにく	パンこ	たまねぎ りんご	672
		ブロッコリーとまめのサラダ	ミックスビーンズ サラダチキン	イタリアンドレッシング	ブロッコリー パプリカ カリフラワー	
		ぎゅうにゅう ちゅうかどん	ぎゅうにゅう いか えび あさり ぶたにく なると うずらのたまご	ごはん ごまあぶら でんぶん	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ	549
3	金	もずくスープ	もずく とうふ		えのき ながねぎ	666
		きりぼしだいこんのサラダ	こんぶ	やさいドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン	736
		いちごのスティックケーキ		いちごのスティックケーキ		
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		587
6	月	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	695
		あじフライ	あじ	パンこ あぶら		
		わかめときゅうりのすのもの	わかめ しらす ちくわ	さとう	きゅうり	755
		おつきみゼリー		おつきみゼリー		
7	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		514
		チゲじる	とりにく とうふ みそ		キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく にら キムチ	627
		ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ	キャベツ たまねぎ ながねぎ にら	694
		もやしのカレーいため	とりにく なまあげ	あぶら	もやし こまつな にんじん きくらげ	
8	水	ぎゅうにゅう みそカレーぎゅうにゅうラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう なると みそ	ちゅうかめん あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン	611
		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	661
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ ちくわ		だいこん きゅうり にんじん	731
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		509
9	木	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	623
		しらす・わかめいりたまごまき	たまご しらす わかめ			
		はくさいとにくだんごのとうにゅうに	にくだんご とうにゅう こやとうふ	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	707
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		489
10	金	あさりのしおじる	あさり	いたふ	だいこん にんじん	609
		マーボードウフ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら でんぶん	ながねぎ たけのこ しいたけ にら	682
		はるさめのすのもの	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん きくらげ	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		513
14	火	ピピンパどん	ぶたにく	ごはん ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい	633
		わかめとなるとのスープ	わかめ なると	ごま	たまねぎ	707
		てっこつサラダ	ひじき だいず ちりめんじゃこ チーズ	さとう	こまつな キャベツ パプリカ	
		カットりんご			カットりんご	
15	水	ぎゅうにゅう ぶたどん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しいたけ	498
		はだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ	でんぶん	だいこん ながねぎ	619
		いかとねぎのすみそあえ	いか みそ ちくわ	さとう	キャベツ ながねぎ きゅうり	693

あおもりし  
青森市のご当地  
ラーメンです。

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	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596
		しょくパン		しょくパン		
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト	
		チキンスコッチエッグ	とりにく たまご	パンこ		
17	金	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	714
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601
		ごはん		ごはん		
		けんちんじる	とうふ みそ	さといも	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	717
		さんまかんろに ながいもとりにくのあまからいため	さんま とりにく なまあげ	さとう ながいも あぶら	しめじ パプリカ	786
20	月	振替休業日				
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			506
		ごはん		ごはん		
		せんざりじる	あぶらあげ ひじき みそ		キャベツ にんじん きりぼしだいこん	
		にしんてりに えびとかぶのあんかけ	にしん えび なまあげ	さとう ごまあぶら でんぶん	かぶ こまつな	
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610
		きのこのクリームスパゲティー	ベーコン	スパゲティー	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム しめじ	
		わかどりのピカタ	とりにく たまご	パンこ		
		スモークチキンマリネ	スモークチキン	イタリアンドレッシング	きゅうり カリフラワー エリンギ パプリカ	
23	木	「いものこじる」は、 あきたけん きょうどひょう 秋田県の郷土料理 です。 	ぎゅうにゅう	ごはん		486
		いものこじる	とりにく	さといも	ごぼう にんじん せり こんにゃく まいたけ	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さとう あぶら	たまねぎ ビーマン パプリカ しょうが	
		しらあえ	かまぼこ とうふ	さとう	ほうれんそう にんじん こんにゃく	
24	金	ジョア(プレーン)	ジョア(プレーン)			550
		ひきにくとまめのカレー	ぶたにく だいず ミックスピーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト	
		ブロッコリーとキャベツのサラダ	ハム	やさいドレスィング	キャベツ パプリカ ブロッコリー	
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			510
		おやこどん	とりにく たまご	ごはん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しいたけ	
		ゆばとみつばのすましじる	ゆば かまぼこ		たまねぎ みつば	
		ほうれんそうのごまマヨあえ	ちくわ	ごま マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ もやし	
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			503
		ごはん		ごはん		
		とうふとたけのこのスープ	とりにく とうふ		たけのこ ながねぎ しいたけ きくらげ	
		てりやきチキン ピーフンいため	とりにく ぶたにく	さとう ピーフン ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			527
		ごはん		ごはん		
		ほうれんそうのみそしる	とうふ みそ		ほうれんそう たまねぎ しめじ	
		しろみざかなフライ れんこんきんぴら	しろみざかな ぶたにく	パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	れんこん にんじん いんげん こんにゃく	
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613
		バターロール		バターロール		
		コーンスープ	とりにく ぎゅうにゅう		コーン マッシュルーム にんじん たまねぎ ブロッコリー	
		ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく			
		だいのちリコンカン	ぶたにく だいのち	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			535
		コーンピラフ		ごはん	コーン グリンピース パプリカ たまねぎ	
		わふうコンソメスープ	とりにく		だいこん にんじん ながねぎ	
		トマトオムレツ	たまご		たまねぎ トマト	
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり	
		ハロウィンベリープリン		ハロウィンベリープリン		

◎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。