



献立表



令和7年度 11月

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)	
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			497
		ぶたどん	ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ こんにゃく しいたけ しょうが グリーンピース	618
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ	さといも でんぷん	にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく	692
		おくらのおかかあえ	ちくわ かつおぶし	さとう	キャベツ オクラ しめじ	
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591
		ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ラード でんぷん	ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが	645
		えびシュウマイ	えび たら	パンこ こむぎこ	たまねぎ	
		パンパンジーサラダ	サラダチキン	ごまドレッシング ごま	もやし きゅうり パプリカ	752
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			508
		ごはん		ごはん		
		とりじる	とりにく やきどうふ		キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ まいたけ	616
		いわしのごまみそに ひじきのにも	いわし みそ ひじき だいず さつまあげ	ごま さとう あぶら	にんじん れんこん いんげん	677
7	金	ジョア (ブルーベリー)	ジョア (ブルーベリー)			519
		きのこのポークハヤシライス	ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー エリンギ	647
		キャベツサラダ	ハム	はるさめ イタリアンドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	728
		カットかき			カットかき	
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			506
		ごはん		ごはん		
		きりたんぼじる	とりにく	きりたんぼ	ごぼう にんじん せり まいたけ ながねぎ こんにゃく	613
		にしんてりに こまつなのからしあえ	にしん かまぼこ	さとう さとう	こまつな もやし にんじん	674
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			532
		ごはん		ごはん		
		こんさいのとうにゅうスープ	とうにゅう みそ		だいこん にんじん れんこん ごぼう	648
		ショーロンポー	ぶたにく なまあげ ぶたにく	こむぎこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン パプリカ たまねぎ しめじ	787
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			531
		ごはん		ごはん		
		さけボールのみそしる	さけボール みそ		ごぼう にんじん キャベツ ながねぎ こんにゃく	641
		とりにくのすみびやき おでんに	とりにく うずらのたまご ちくわ こんぶ がんもどき	さとう	だいこん にんじん いんげん	705
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584
		ごまパン		ごまパン		
		さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	611
		ツナオムレツ	ツナ たまご			
17	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			515
		ごはん		ごはん		
		つみれじる	つみれ みそ		ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	621
		さばのみそに きりぼしだいこんに	さば みそ さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん	733
18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			495
		ごはん		ごはん		
		とうふとたまごのスープ	とりにく とうふ たまご	でんぷん	はくさい にんじん しいたけ	607
		ごぼうシュウマイ	ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん	705
		かぶとこまつなのほたてあんかけ	なまあげ ほたて	でんぷん ごまあぶら	かぶ こまつな	

「きりたんぼ」は、
あきたけん きょうどりゅうり
秋田県の郷土料理
です。



ふるさと産品
給食の日

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)	
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635 674 713
		にくうどん	ぶたにく	うどん	ごぼう たまねぎ ながねぎ えのき こんにゃく	
		ごぼうメンチカツ	とりにく ぶたにく	ごぼう パンこ あぶら		
		キャベツのみそマヨあえ	ちくわ みそ	さとう マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん	
		あおもりプリン		あおもりプリン		
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			578 697 769
		ごはん		ごはん		
		ミートボールのスープ	ミートボール	じゃがいも	マッシュルーム にんじん ブロッコリー	
		てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく	パンこ あぶら		
		だいのちのチリコンカン	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			517 637 713
		ごはん		ごはん		
		せんべいじる	とりにく こうやどうふ	せんべい	ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ しいたけ	
		ながいもとぎゅうにくのいために	ぎゅうにく	ながいも あぶら	ピーマン パプリカ しめじ	
		きくとだいこんのすのもの	かまぼこ	さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん きく	
25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			494 604 687
		ごはん		ごはん		
		たらじる	たら とつふ みそ		だいこん ながねぎ にんじん しょうが	
		あつやきたまご	たまご			
		くきわかめいりきんぴら	ぶたにく くきわかめ	ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	
26	水	ジョア（ストロベリー）	ジョア（ストロベリー）			557 688 773
		ひきにくとまめのカレー	ぶたにく だいず ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト	
		ブロッコリーサラダ	ツナ	やさいドレッシング	ブロッコリー パプリカ カリフラワー コーン	
		ラフランスゼリー		ラフランスゼリー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27	木	パンズパン		パンズパン		625 643 718
		きのこのトマトスープ	ベーコン	じゃがいも	まいたけ しめじ たまねぎ いんげん トマト	
		さばたつたあげ	さば	こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん	
		ポイルキャベツ				
		タルタルソース		タルタルソース		
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			505 626 701
		ごはん		ごはん		
		とうふのみぞれじる	とうふ あぶらあげ		だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ	
		ぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく	あぶら	キャベツ こまつな にんじん	
		チーズいりこんぶとキャベツのサラダ	チーズ こんぶ	ナムルドレッシング		

◎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。

さんびんきゅうしよく ひ

ふるさと産品給食の日

食生活は、自然が育てた作物や生き物の命、そして生産者の方々の努力などさまざまなものに支えられています。給食では感謝の気持ちをこめて、青森県や近くの地域で生産されている食材をたくさん使うようにしています。今月の17日は、「ふるさと産品給食の日」とし、特に青森の特産品を多く使用しています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。



「あぶにん」
あおもりけん とくさんひん み
青森県の特産品をたくさん身につけている
キャラクターです。

あたま 頭…りんご くつ…きくの花
ふくそう 服装…にんにく 指示棒…イカ
ポシェット…ほたて



地場産物を食べて地産地消！
地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して食材をかうことができます。また、とおくから運ばないので、新鮮な食材が手に入り、環境への負担も減らせます。



感謝を込めて残さず食べよう！

わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。