



# 献立表

青森県立八戸高等支援学校

👑：八戸高等支援学校のリクエスト給食です。

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			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)	
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			798
		ごはん		ごはん		
		👑クリームシチュー	とりにく 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、コーン グリーンピース	
		ポロニアステーキ	ぶたにく、とりにく			
3	火	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	たまねぎ、カリフラワー きゅうり、エリンギ パプリカ	718
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		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、ながねぎ こんにゃく、まいたけ	
		いわしレモンしょうゆに	いわし		レモン	
ふきとにくだんごのもの	にくだんご こおりどうふ		ふき、にんじん しめじ			
ふくまめ	だいず					
4	水	休業日				
5	木	弁当持参デー				
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			720
		ごはん		ごはん		
		わかめのみそしる	みそ、とうふ わかめ		ながねぎ	
		あつやきたまご	たまご			
9	月	れんこんのきんぴら	ぶたにく	あぶら、さとう ごま	れんこん、にんじん いんげん、こんにゃく	683
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		つみれじる	みそ つみれ		ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ	
10	水	にくどうふ	ぶたにく やきどうふ	あぶら さとう	ごぼう、しいたけ たまねぎ、にんじん にんにく、きぬさや	684
		👑チーズいりキャベツとこんぶのサラダ	チーズ こんぶ	ナムルドレッシング	キャベツ、にんじん こまつな	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
12	木	ひつつみ	とりにく	ひつつみ	ごぼう、にんじん まいたけ、ながねぎ	704
		にしんてりに	にしん			
		だいずいそに	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	
		👑こめこパン		こめこパン		
13	金	キャベツのコンソメスープ			キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん マッシュルーム	719
		メンチカツ	とりにく	あぶら、ばんこ	たまねぎ、キャベツ	
		はるさめサラダ	ハム	マヨネーズ はるさめ	きゅうり、パプリカ	
		パインコンポート			パインコンポート	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
ごはん		ごはん				
16	月	だいこんのみそしる	みそ		だいこん、ながねぎ あぶらあげ	722
		ぶたキムチいため	ぶたにく みそ	ごまあぶら さとう	キムチ、はくさい たまねぎ、にら	
		こまつなのからしまヨあえ	ツナ	マヨネーズ さとう	こまつな、キャベツ にんじん	
		👑チョコプリン		チョコプリン		
16	月	👑ポークカレー	ぶたにく 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	722
		👑かいそうサラダ	かいそう ちくわ	やさいドレッシング	きゅうり、にんじん	
		👑ヨーグルト	ヨーグルト			

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			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)	
17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			729
		ごはん		ごはん		
		さつまじる	あぶらあげ とうふ、みそ	さつまいも	ごぼう、にんじん ながねぎ	
		いわしみぞれに	いわし		だいこん	
		はくさいのじぶに	とりにく	でんぶん ふ	はくさい、にんじん しいたけ	
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			717
		みそラーメン	ぶたにく なると みそ	ちゅうかめん あぶら	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし たけのこ、コーン	
		コーンシュウマイ	ぶたにく	こむぎこ	コーン、たまねぎ	
		ひじきとれんこんのサラダ	ひじき ツナ	マヨネーズ	れんこん、にんじん きゅうり	
		カットりんご			りんご	
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			723
		ごはん		ごはん		
		にらのみそしる	みそ とうふ		にら、えのき、 にんじん	
		からあげ	とりにく	あぶら、こむぎこ		
		キャベツのうめあえ	ちくわ		キャベツ、きゅうり にんじん、うめ	
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			742
		ぶたどん	ぶたにく みそ	ごはん あぶら、さとう	たまねぎ、こんにやく グリーンピース、しいたけ	
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ、みそ		こまつな、だいこん	
		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	
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			749
		ごはん		ごはん		
		もやしのみそしる	みそ、あぶらあげ とうふ		もやし、にんじん	
		ごもくあつやきたまご	たまご ひじき		ほうれんそう、にんじん たけのこ、ながねぎ	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん、たまねぎ しいたけ、こんにやく きぬさや	
25	水	休業日				
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			798
		せわりコッペパン		せわりコッペパン		
		ミートボールスープ	ミートボール	じゃがいも	ブロッコリー、にんじん マッシュルーム	
		ウインナー	ウインナー			
		ペンネソテー	ぶたにく	あぶら ペンネ	キャベツ、たまねぎ ピーマン、コーン	
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			737
		わかめごはん	わかめ	ごはん		
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン		
		れんこんはさみあげ	いか、えび	あぶら、パンこ	はくさい、にんじん たまねぎ、しいたけ れんこん、にんじん たまねぎ	
		きくはなあえ	かまぼこ	さとう ごま	だいこん、きゅうり にんじん、きく	
		お祝いデザート		お祝いデザート		

◎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。

想像してみよう！  
給食を支える  
人々



学校給食は、たくさんの方々の協力によって支えられています。おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べものを運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの方のおかげです。このほかにも、私たちの目の届かないところで多くの方々が携わってくれています。感謝の気持ちをもって給食をいただきます。

## 八高支リクエスト給食アンケート結果

今月は、みなさんからのリクエスト給食が登場します。  
リクエストのあった給食には ♪ がつけられています。  
リクエストの上位はこのようなになっていました。



- 1位じゃじゃめん
- 2位カレーライス
- 3位みそラーメン

このほかにもたくさんリクエストがありました。  
アンケートへのご協力ありがとうございました。