



令和8年度 4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 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)	
8	水	入学式 (12時下校)				
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたどん	ぶたにく	ごはん	たまねぎ しいたけ	527
		はくさいとはるさめのすましじる		あぶら	グリーンピース	
		ひじきとごぼうのマヨサラダ	ひじき	さとう	しょうが	647
		おいわいゼリー		はるさめ	はくさい にんじん	
10	金	ジョア(ブレン)	ジョア(ブレン)	マヨネーズ	えのき みつば	720
10	金	チキンカレー	とりにく	おいわいゼリー	きりぼしだいこん コーン	
		もやしときゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう			486
		カットりんご	サラダチキン	じゃがいも	たまねぎ にんじん	
				あぶら	トマト しょうが	611
13	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		さとう	にんにく	
		わかめスープ	わかめ	ごま	もやし きゅうり	691
		マーボードウフ	ぶたにく	いたふ ごま	にんじん つめ	
		ごしょくナムル	とうふ みそ	あぶら	カットりんご	505
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごま		
		しおやさいじる	やきとうふ	ごま	はくさい にんじん	540
		さんまかんろに	さんま		えのき ほうれんそう	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも	ながねぎ	655
15	水	ヨーグルト	ヨーグルト			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごま		
		かぶのスープ	ベーコン		かぶ こまつな	491
		わかどりのごまてりやき	とりにく	ごま	えのき	600
16	木	はくさいとにくだんごのとうにゅうに	にくだんご	ごま	はくさい たまねぎ	663
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バターロール		バターロール		
		クリームシチュー	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん	584
		ブレンオムレツ	ぎゅうにゅう		マッシュルーム	607
17	金	はなやさいサラダ	たまご	イタリアンドレッシング	グリーンピース	687
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごま		
		とんじる	ぶたにく	じゃがいも	キャベツ にんじん	540
		ごぼうしのだ	みそ		だいこん ながねぎ	655
20	月	だいずいそに	あぶらあげ とりにく		こんにやく	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごま		
		とうふのみぞれじる	とうふ	でんぶん	ごぼう	522
		ぶたにくのしょうがいため	あぶらあげ		にんじん ごぼう	645
ほうれんそうのツナマヨあえ	ぶたにく	さとう	しいたけ こんにやく	724		
		ツナ	マヨネーズ	キャベツ ほうれんそう	722	

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 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)	
21	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		524
		ごもくちゅうかスープ	たまご		たまねぎ こまつな しめじ にんじん	638
		やさいぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ ながねぎ なら	780
		なまあげのちゅうかいため	なまあげ ぶたにく	ごまあぶら はるさめ	キャベツ パプリカ ピーマン しめじ	
22	水	ぎゅうにゅう さんさいうどん	ぎゅうにゅう かまぼこ	うどん	だいこん にんじん なめこ さんさい	647
		いかメンチカツ	とりにく いか ひじき	あぶら あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり	680
		キャベツのいそべあえ	ちくわ のり	さとう	キャベツ にんじん	716
		ゆきになんじんむしパン		ゆきになんじんむしパン		
23	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		510
		まめとむぎのスープ	ベーコン だいず ミックスビーンズ	もちむぎ	はくさい にんじん	621
		チーズインハンバーグ	とりにく チーズ ワインナー	あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ	705
		やさいときのこのソテー			しめじ エリンギ	
24	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		528
		つみれじる	つみれ みそ		だいこん にんじん ながねぎ	640
		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	705
		いりどうふ	もめんどうふ ぶたにく ひじき	あぶら	ごぼう にんじん こまつな しいたけ しょうが	
27	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		523
		わかたけじる	わかめ		たけのこ ほうれんそう しいたけ	633
		さばみぞれに	さば		だいこん	
		ながいもとりにくのあまからいため	とりにく	ながいも	ピーマン パプリカ しめじ しょうが	696
28	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		534
		ハヤシライス	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム	680
		カリフラワーのマリネ	サラダチキン	マリネドレッシング	カリフラワー パプリカ きゅうり	763
		メロンゼリー		メロンゼリー		
30	木	ぎゅうにゅう ぜんりゅうふんパン	ぎゅうにゅう	ぜんりゅうふんパン		598
		コーンスープ	とりにく ぎゅうにゅう		コーン にんじん マッシュルーム	675
		ソフトハンバーグ	とりにく	パンこ	たまねぎ ブロッコリー	
		アスパラソテー	ワインナー	あぶら	たまねぎ アスパラ キャベツ にんじん	720

◎本校で使用している「マヨネーズ・さつまいも揚げ・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。

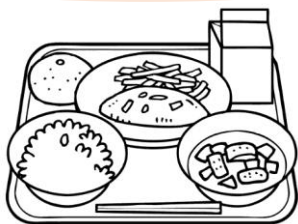


## ご入学・ご進級おめでとうございます！

今月から令和8年度の給食が始まります。4月は学校生活の新しいスタートの月です。元気に学校生活をおくるためには、何より健康が大切です。給食では、みなさんが健康で元気に毎日過ごすことができるように、健康づくりのお手伝いをします。安全・安心でおいしい給食を提供できるようこころをこめてつくりますので、どうぞよろしく願いたします。

ほんこう きゅうしよく

### 本校の給食について



- 牛乳 → ほぼ毎日提供。ジョアの日もあり。(月1回程度)
- ごはん → 週4回(月・火・水・木・金)。ごはん・混ぜごはんなど。
- パン → 2週間に1回(木)。食パン、米粉パン、かぼちゃパンなど。
- 麺 → 2週間に1回(水)。山菜うどん・ラーメン・スパゲティなど。
- おかず → 煮物、炒め物、揚げ物など。
- デザート → 月に数回。季節の果物やデザートなど。



### 栄養量



1日に必要な栄養量の3分の1が摂取できるようになっています。特に家庭で不足しがちなカルシウムについては1日に必要な量の50%を、ビタミンや鉄、食物繊維は40%近くを摂取できるようになっています。