



令和8年度

5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	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604
		ごはん		ごはん		
		ゆばとみつばのすましじる	ゆば かまぼこ		みつば たもぎだけ	
		あじフライ	あじ	パンこ あぶら		
7	木	ちくぜんに	とりにく	さといも	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ グリーンピース	714 783
		ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつゼリー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
8	金	とうふとたけのこのスープ	とうふ とりにく		たけのこ しいたけ ながねぎ きくらげ	511 615 750
		わかどりのからあげ	とりにく	あぶら こむぎこ		
		くらげあえ	くらげ	ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11	月	ごはん		ごはん		498 609 694
		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	
		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	
		こまつなのじゃこいため	ちりめんじゃこ なまあげ	あぶら	こまつな しめじ にんじん もやし	
12	火	ジョア (マスカット)	ジョア (マスカット)			509 642 728
		ひきにくとまめのカレー	ぶたにく ミックスビーンズ だいず 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	
		シーフードサラダ	えび いが あさり	コールスロートレッシング	キャベツ きゅうり コーン	
		パインコンポート			パインコンポート	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			513 617 734
		ごはん		ごはん		
		さけつくなのみそしる	さけボール みそ		ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが	
		さばしょうがに	さば	あぶら	しょうが	
14	木	すきこんぶに	さつまあげ すきこんぶ	あぶら さとう	にんじん たけのこ	607 656 719
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ラード さとう でんぶん	ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが	
		くらいしぎゅうコロック	ぎゅうにく	じゃがいも ぼんこ あぶら		
15	金	はくさいのこんぶあえ	こんぶ かまぼこ	ごまあぶら	はくさい にんじん きゅうり	508 630 706
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		たまごスープ	たまご わかめ	でんぶん	はくさい にんじん	
18	月	チンジャオロースー	ぶたにく	ごまあぶら	たけのこ しいたけ ピーマン パプリカ	501 682 748
		れんこんサラダ	ハム	マヨネーズ	れんこん キャベツ きゅうり コーン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
18	月	チゲじる	とりにく とうふ みそ		キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく キムチ	514 637 713
		ショーロンポー	ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ	
		マーボーはるさめ	ぶたにく	はるさめ ごまあぶら でんぶん	たけのこ だいずもやし にんじん いら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18	月	ごはん		ごはん		514 637 713
		もずくスープ	もずく とうふ		ながねぎ えのき	
		はっぼうさい	ぶたにく なると	あぶら でんぶん	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン	

くらいしぎゅう、このへまち  
倉石牛は五戸町  
くらいしをだ  
倉石で育てられて  
いる肉牛です。

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	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			501
		ごはん		ごはん		
		じゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも		
		ぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ	
		しらあえ	かまぼこ とつぷ		ほうれんそう にんじん こんにやく	
		サワーゼリー	サワーゼリー			
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			540
		ごはん		ごはん		
		どさんこじる	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし コーン	
		さんまみぞれに	さんま		だいこん	
		れんこんきんぴら	ぶたにく	ごまあぶら ごま	れんこん にんじん いんげん こんにやく	
		「どさんこじる」は、 ほっかいどう きょうどりょうり 北海道の郷土料理 です。				
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593
		しょくパン		しょくパン		
		りんごジャム		りんごジャム		
		あさりのチャウダー	あさり ベーコン 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	
		てりやきチキン	とりにく			
		チーズ	イタリアンドレッシング	アスパラ ブロッコリー スナップエンドウ	690	
22	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			516
		おやこどん	とりにく たまご	ごはん さとう	たまねぎ しいたけ こんにやく しょうが グリーンピース	
		なめこじる	とうふ みそ		なめこ だいこん ながねぎ	
		なのはなのからしマヨネーズあえ	ちくわ	マヨネーズ さとう	なのはな もやし にんじん	
25	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			507
		ごはん		ごはん		
		みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	さとも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	
		かれいしょうがに	かれい		しょうが	
		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 さとう	ピーマン パプリカ しめじ しょうが	704
26	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			473
		ごはん		ごはん		
		アスパラとじゃがいものスープ	ベーコン	じゃがいも	アスパラ にんじん	
		にくだんご	とりにく ぶたにく		たまねぎ トマト	
		ほうれんそうのソテー	ウインナー	あぶら	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン エリンギ	716
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			656
		スパゲティトマトソース	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム	
		ツナオムレツ	たまご ツナ			
		ブロッコリーとキャベツのサラダ	ハム	やさいドレスシング	ブロッコリー パプリカ キャベツ	
28	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			503
		ピピンパどん	ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら	もやし にんじん ぜんまい ほうれんそう	
		あさりとわかめのスープ	あさり わかめ とうふ	ごま	ながねぎ	
		ツナキムチサラダ	ツナ	マヨネーズ	はくさい きゅうり ゴーヤ キムチ	
29	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			500
		ごはん		ごはん		
		ひつまみ	とりにく	ひつまみ	ごぼう にんじん またけ ながねぎ	
		にしんてりに	にしん			
		ふきのあぶらいため	さつまあげ こうやどつぷ	あぶら ごま	ふき にんじん たまごだけ こんにやく	675

◎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。

こめ  
お米ができるまで



お米は水田で作られています。お米をつくるためには、3月の「田起こし」から10月の「稲刈り」までかかります。

5月には、稲の「田植え」の時期です。これからだんだんおおきくなっていく稲を観察しましょう。