



令和8年度

7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	ぎゅうにゅう			517
		ごはん		ごはん		
		ちゅうかほるさめスープ	たまご かまぼこ ぶたにく	はるさめ こむぎこ あぶら	たまねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン トマト	
		すぶた				
		ごしょくナムル	ハム	さとう ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい	717
2	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590
		バターロール		バターロール		
		なつやさいスープ	ウインナー		ズッキーニ かぼちゃ なす ピーマン トマト	
		てりやきハンバーグ	とりにく		たまねぎ	
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ きゅうり にんじん コーン	688
3	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			540
		ごはん		ごはん		
		ながいもとんじる	ぶたにく とうふ みそ	ながいも	ごぼう キャベツ にんじん ながねぎ	
		さばしょうがに	さば		こんにやく しょうが	
		ひじきのいりに	ひじき だいず さつまあげ	ごまあぶら さとう	れんこん にんじん	713
6	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			536
		ごはん		ごはん		
		とうふとたけのこのスープ	とうふ		たけのこ ながねぎ しいたけ きくらげ	
		ショーロンポー	ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ	
		とりにくのコチュジャンいため	とりにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	706
7	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			531
		ごはん		ごはん		
		たなばたじる		ふ はるさめ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	
		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	
		オクラとひじきのあえもの たなばたゼリー	ひじき サラダチキン	パンパンジードレッシング たなばたゼリー	オクラ キャベツ	700
8	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 ぎゅうにゅう	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	
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			565
		ごはん		ごはん		
		こまつなのみそしる	なまあげ みそ		こまつな えのき	
		ぶたももカツ	ぶたにく とりにく	ばんこ あぶら さといも あぶら さとう	れんこん にんじん ごぼう グリンピース こんにやく しいたけ	
		ちくぜんに				741
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			492
		ごはん		ごはん		
		あさりとわかめのスープ	あさり わかめ	はるさめ		
		ブルコギ	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ たら	
		パンパンジーサラダ	サラダチキン	ごまドレッシング	きゅうり もやし パプリカ	686
13	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			479
		ごはん		ごはん		
		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	
		しらす・わかめいりたまごまき	たまご しらす わかめ			
		すきこんぶに	こんぶ さつまあげ	あぶら さとう	にんじん たけのこ	669
14	火	ジョア (マスカット)	ジョア (マスカット)			568
		ポークピースハヤシライス	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース	
		ひじきとパプリカのサラダ	ひじき	あおじそドレッシング	きゅうり コーン パプリカ ブロッコリー	
		ブルーベリータルト		ブルーベリータルト		
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			524
		ごはん		ごはん		
		サンラータン	とりにく たまご とうふ	でんぷん	こまつな たけのこ にんじん きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	
		はるまき		はるさめ あぶら		
		きりぼしだいこんのナムル	ハム	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいずもやし	695

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 中高 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 ごまパン	ぎゅうにゅう	ごまパン		558
		ポトフスープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	621
		チキンチーズオープンやき パンネソテー	とりにく チーズ ぶたにく	パンこ パンネ さとう あぶら	ピーマン たまねぎ キャベツ コーン	729
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17	金	おやこどん	とりにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ しいたけ しょうが こんにゃく グリーンピース	511 634
		もずくいりすましじる	とうふ もずく		みつば きく	
		こまつなのからしマヨネーズあえ	ツナ	マヨネーズ さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし	710
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21	火	ごはん		ごはん		520
		とりにくとじゃがいものスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー	631
		ポークシュウマイ	ぶたにく	パンこ	たまねぎ	
		チンゲンサイのオイスターいため	なまあげ	ごまあぶら	チンゲンサイ エリンギ にんじん	694
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593
		ひやしうどん	サラダチキン かまぼこ わかめ	ひやしうどん	ほうれんそう	
		メンチカツ	とりにく	パンこ あぶら	たまねぎ キャベツ	626
		こまつなのじゃこいため	ちりめんじゃこ なまあげ	さとう あぶら	こまつな にんじん しめじ もやし	690
23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			528
		ごはん		ごはん		
		しおやさいじる	やきとうふ	ごま	えのき はくさい ほうれんそう にんじん ながねぎ	633
		いわしのごまみそに とうがんのいために	いわし みそ にくだんご あぶらあげ	ごま あぶら さとう	とうがん にんじん こんにゃく	715
24	金	なつとう	なつとう			521
		ショア(ブルーベリー)	ショア(ブルーベリー)			
		なつやさいカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん	たまねぎ にんじん なす ブッキーニ えだまめ かぼちゃ トマト	649
		かいそうとまめのサラダ	かいそう	わふうドレッシング	きゅうり もやし にんじん	731
		シークワサーゼリー	シークワサーゼリー			

◎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。

**食事のあいさつ**

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

**姿勢**

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

**スマホは見ない**

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## 食事マナーを守って食べよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。食器の持ち方や食べる姿勢、話す内容に気を配り、食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

**和食の食器の並べ方**

和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

**茶わんの持ち方**

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

**こんな持ちはやめよう**

指をへりにひっかけたり、親指を中に入れてりする持ちは、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。