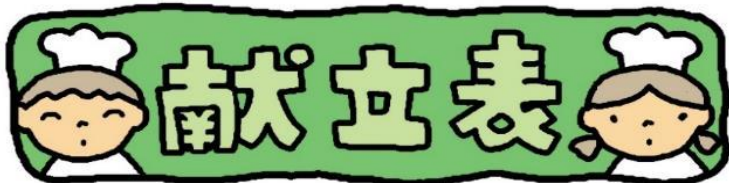


令和8年度

10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<br>小高<br>中学部・<br>八高支<br>(Kcal) |
|----|----|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
|    |    |                             | おもにからだを作る<br>(たんぱく質・無機質)         | おもにエネルギー<br>になる<br>(炭水化物・脂肪) | おもにからだの調子<br>をよくする<br>(ビタミン)        |                                   |
| 5  | 月  | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     | 549<br>666<br>736                 |
|    |    | ちゅうかどん                      | いか えび あさり<br>ぶたにく なんと<br>うずらのたまご | ごはん<br>ごまあぶら<br>でんぶん         | たまねぎ はくさい<br>にんじん たけのこ<br>きくらげ      |                                   |
|    |    | もずくスープ                      | もずく とうふ                          |                              | えのき ながねぎ                            |                                   |
|    |    | きりぼしだいこんのサラダ                | こんぶ                              | やさいドレスシング                    | きりぼしだいこん<br>きゅうり にんじん<br>コーン        |                                   |
| 6  | 火  | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     | 601<br>717<br>786                 |
|    |    | ごはん                         |                                  | ごはん                          |                                     |                                   |
|    |    | けんちんじる                      | とうふ みそ                           |                              | ごぼう だいこん<br>にんじん ながねぎ               |                                   |
|    |    | さんまかんろに<br>ながいもとりにくのあまからいため | さんま<br>とりにく なまあげ                 | さとう<br>ながいも あぶら              | しめじ パプリカ                            |                                   |
| 7  | 水  | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     | 486<br>606<br>678                 |
|    |    | ごはん                         |                                  | ごはん                          |                                     |                                   |
|    |    | いものこじる                      | とりにく                             | さといも                         | ごぼう にんじん せり<br>こんにゃく まいたけ           |                                   |
|    |    | ぶたにくのしょうがいため                | ぶたにく                             | さとう<br>あぶら                   | たまねぎ ピーマン<br>パプリカ しょうが              |                                   |
| 8  | 木  | しらあえ                        | かまぼこ<br>とうふ                      | さとう                          | ほうれんそう にんじん<br>こんにゃく                | 596<br>690<br>714                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     |                                   |
|    |    | コッペパン                       |                                  | コッペパン                        |                                     |                                   |
|    |    | ミネストローネ                     | ベーコン                             | じゃがいも<br>さとう                 | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー トマト  |                                   |
| 9  | 金  | チキンスコッチエッグ                  | とりにく たまご                         | パンこ                          |                                     | 546<br>660<br>744                 |
|    |    | マカロニサラダ                     | ハム                               | マカロニ<br>マヨネーズ                | キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン               |                                   |
|    |    | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     |                                   |
|    |    | ごはん                         |                                  | ごはん                          |                                     |                                   |
| 13 | 火  | ひつつみ                        | とりにく                             | ひつつみ                         | ごぼう にんじん<br>まいたけ ながねぎ               | 587<br>695<br>755                 |
|    |    | しらす・わかめいりたまごまき              | たまご しらす わかめ                      |                              |                                     |                                   |
|    |    | はくさいとにくだんごのとうにゅうに           | にくだんご とうにゅう<br>こうやどうふ            | あぶら                          | はくさい たまねぎ<br>にんじん しめじ               |                                   |
|    |    | ふりかけ<br>ブルーベリーゼリー           | さけ たまご                           | ブルーベリーゼリー                    |                                     |                                   |
| 14 | 水  | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     | 611<br>661<br>731                 |
|    |    | ごはん                         |                                  | ごはん                          |                                     |                                   |
|    |    | とんじる                        | ぶたにく とうふ<br>みそ                   | さといも                         | ごぼう キャベツ<br>にんじん だいこん<br>ながねぎ こんにゃく |                                   |
|    |    | ホキフライ                       | ホキ                               | パンこ あぶら                      |                                     |                                   |
| 15 | 木  | わかめときゅうりのすのもの               | わかめ<br>しらす ちくわ                   | さとう                          | きゅうり                                | 514<br>627<br>694                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     |                                   |
|    |    | みそラーメン                      | ぶたにく<br>なんと みそ                   | ちゅうかめん<br>あぶら                | キャベツ もやし<br>たまねぎ にんじん<br>コーン        |                                   |
|    |    | あおじそいりとりつくね                 | とりにく<br>ひじき                      | パンこ                          | たまねぎ にんじん<br>あおじそ                   |                                   |
| 16 | 金  | だいこんとじゃこのサラダ                | ちりめんじゃこ<br>ちくわ                   |                              | だいこん きゅうり<br>にんじん                   | 522<br>627<br>763                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     |                                   |
|    |    | ごはん                         |                                  | ごはん                          |                                     |                                   |
|    |    | チゲじる                        | とりにく とうふ<br>みそ                   |                              | キャベツ ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>にら キムチ    |                                   |
| 17 | 土  | ぼうぎょうざ                      | ぶたにく<br>とりにく                     | こむぎこ<br>パンこ                  | キャベツ たまねぎ<br>ながねぎ にら                | 522<br>627<br>763                 |
|    |    | もやしのカレーいため                  | とりにく<br>なまあげ                     | あぶら                          | もやし こまつな<br>にんじん きくらげ               |                                   |
|    |    | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                           |                              |                                     |                                   |
|    |    | ごはん                         |                                  | ごはん                          |                                     |                                   |
| 18 | 日  | とうふとたけのこのスープ                | とうふ<br>とりにく                      |                              | たけのこ しいたけ<br>ながねぎ きくらげ              | 522<br>627<br>763                 |
|    |    | 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<br>にんじん                    |                                   |
|    |    |                             |                                  |                              |                                     |                                   |

「いものこじる」は、  
あきたけん きょうどりょうり  
秋田県の郷土料理  
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<br>小高<br>中学部・<br>八高支<br>(Kcal) |
|----|----|----------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|    |    |                | おもにからだを作る<br>(たんぱく質・無機質) | おもにエネルギー<br>になる<br>(炭水化物・脂肪) | おもにからだの調子<br>をよくする<br>(ビタミン)       |                                   |
| 19 | 月  | 振替休業日          |                          |                              |                                    |                                   |
| 20 | 火  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                   |                              |                                    | 513<br><br>633<br>707             |
|    |    | ビビンバどん         | ぶたにく                     | ごはん<br>ごまあぶら                 | もやし にんじん<br>ほうれんそう ぜんまい            |                                   |
|    |    | わかめスープ         | わかめ なた                   | ごま                           | たまねぎ                               |                                   |
|    |    | てっこつサラダ        | ひじき だいず<br>ちりめんじゃこ チーズ   | さとう                          | こまつな キャベツ<br>パプリカ                  |                                   |
|    |    | カトリンご          |                          |                              | カトリンご                              |                                   |
| 21 | 水  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                   |                              |                                    | 527<br><br>636<br>698             |
|    |    | ごはん            |                          | ごはん                          |                                    |                                   |
|    |    | ほうれんそうのみそしる    | とうふ<br>みそ                |                              | ほうれんそう たまねぎ<br>しめじ                 |                                   |
|    |    | しろみざかなフライ      | しろみざかな                   | パンこ あぶら                      |                                    |                                   |
|    |    | れんこんきんぴら       | ぶたにく                     | さとう<br>ごまあぶら ごま              | れんこん にんじん<br>いんげん こんにゃく            |                                   |
| 22 | 木  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                   |                              |                                    | 592<br><br>615<br>687             |
|    |    | フォカッチャ         |                          | フォカッチャ                       |                                    |                                   |
|    |    | ポトフスープ         | ウインナー                    | じゃがいも                        | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー                |                                   |
|    |    | ハンバーグケチャップソース  | ぶたにく とりにく                |                              | たまねぎ トマト                           |                                   |
|    |    | ペンネソテー         | ぶたにく                     | ペンネ あぶら                      | キャベツ たまねぎ<br>ピーマン コーン              |                                   |
| 23 | 金  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                   |                              |                                    | 498<br><br>619<br>693             |
|    |    | ぶたどん           | ぶたにく                     | ごはん<br>あぶら さとう               | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース しいたけ         |                                   |
|    |    | はだいこんのみそしる     | とうふ あぶらあげ                | でんぷん                         | だいこん ながねぎ                          |                                   |
|    |    | いかとねぎのすみそあえ    | いか みそ<br>ちくわ             | さとう                          | キャベツ ながねぎ<br>きゅうり                  |                                   |
| 26 | 月  | 振替休業日          |                          |                              |                                    |                                   |
| 27 | 火  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                   |                              |                                    | 516<br><br>627<br>691             |
|    |    | ごはん            |                          | ごはん                          |                                    |                                   |
|    |    | いしかりじる         | やきとうふ<br>さけ みそ           | じゃがいも                        | だいこん にんじん<br>こんにゃく                 |                                   |
|    |    | ごぼうしのだ         | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ とりにく     |                              | ながねぎ<br>ごぼう                        |                                   |
|    |    | すきこんぶに         | すきこんぶ<br>さつまあげ だいず       | あぶら<br>さとう                   | にんじん<br>たけのこ                       |                                   |
| 28 | 水  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                   |                              |                                    | 610<br><br>661<br>712             |
|    |    | きのこのクリームスパゲティー | ベーコン                     | スパゲティー                       | たまねぎ ほうれんそう<br>マッシュルーム しめじ         |                                   |
|    |    | わかどりのピカタ       | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご       | パンこ                          |                                    |                                   |
|    |    | ブロッコリーサラダ      |                          | イタリアンドレッシング                  | ブロッコリー<br>きゅうり カリフラワー<br>エリンギ パプリカ |                                   |
| 29 | 木  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                   |                              |                                    | 510<br><br>632<br>708             |
|    |    | おやこどん          | とりにく<br>たまご              | ごはん さとう<br>あぶら でんぷん          | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース しいたけ         |                                   |
|    |    | ゆばとみつばのすましじる   | ゆば かまぼこ                  |                              | たもぎだけ みつば                          |                                   |
|    |    | ほうれんそうのごまマヨあえ  | ちくわ                      | ごま<br>マヨネーズ                  | ほうれんそう キャベツ<br>もやし                 |                                   |
|    |    | ラ・フランスゼリー      |                          | ラ・フランスゼリー                    |                                    |                                   |
| 30 | 金  | 振替休業日          |                          |                              |                                    |                                   |

◎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。