献立表

令和8年度　11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はたらき			小低 小高 中学部・ 八高支
			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）	（Kcal）
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			508
		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　こんにゃく ながねぎ　まいたけ	616
		いわしのごまみそに	いわし　みそ	ごま		677
		ひじきのにもの	ひじき　だいず さつまあげ	さとう あぶら	にんじん　れんこん いんげん	
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614
		ごはん		ごはん		
		チンゲンサイスープ	ベーコン	はるさめ	チンゲンサイ　しいたけ にんじん　しょうが	733
		ホイコーロー	ぶたにく	さとう あぶら	キャベツ　ピーマン パプリカ　ながねぎ	
		もやしのちゅうかあえ	ツナ	ちゅうかドレッシング	もやし　きゅうり にんじん　きくらげ	805
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625
		コッペパン		コッペパン		
		きのこのトマトスープ	ベーコン	じゃがいも	まいたけ　しめじ たまねぎ　いんげん トマト	643
		さばたつたあげ	さば	こむぎこ　あぶら		718
		ボイルキャベツ			キャベツ　にんじん	
		タルタルソース		タルタルソース		
		フルーツあんにん		あんにんどうふ	もも　みかん　パイン	
6	金	ジョア（マスカット）	ジョア（マスカット）			519
		きのこのポークハヤシライス	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　しめじ ブロッコリー　エリンギ	647
		キャベツサラダ	ハム	はるさめ イタリアンドレッシング	キャベツ　きゅうり にんじん　コーン	728
		カットかき			カットかき	
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			515
		ごはん		ごはん		
		つみれじる	つみれ みそ		ごぼう　にんじん だいこん　ながねぎ	621
		さばのみそに	さば　みそ			
		きりぼしだいこんに	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん　いんげん	733
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			495
		ごはん		ごはん		
		とうふとたまごのスープ	とりにく とうふ　たまご	でんぷん	はくさい　にんじん しいたけ	607
		ごぼうシュウマイ	ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ　ごぼう キャベツ　にんじん	
		かぶとこまつなのほたてあんかけ	なまあげ ほたて	でんぷん ごまあぶら	かぶ　こまつな	705
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635
		にくうどん	ぶたにく	うどん	ごぼう　たまねぎ ながねぎ　えのき こんにゃく	
		ごぼうメンチカツ	とりにく　ぶたにく	パンこ　あぶら	ごぼう	674
		キャベツのみそマヨあえ	ちくわ みそ	さとう マヨネーズ	キャベツ　きゅうり にんじん	713
		あおもりプリン		あおもりプリン		
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			578
		ごはん		ごはん		
		ミートボールのスープ	ミートボール	じゃがいも	マッシュルーム にんじん　ブロッコリー	697
		てりやきハンバーグ	とりにく　ぶたにく	パンこ　あぶら		
		だいずのチリコンカン	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ　にんじん トマト　グリンピース	769
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			517
		ごはん		ごはん		
		せんべいじる	とりにく こうやどうふ	せんべい	ごぼう　にんじん こんにゃく　ながねぎ しいたけ	637
		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	ピーマン　パプリカ しめじ	713
		きくとだいこんのすのもの	かまぼこ	さとう ごま	だいこん　きゅうり にんじん　きく	

ふるさと産品
給食の日

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でのはたらき 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）	小低 小高 中学部・ 八高支 （Kcal）
16	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		497
		わかめスープ	わかめ	いたふ　ごま	たまねぎ	
		かわりマーボー	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぷん	にんじん　しいたけ たけのこ　いんげん ながねぎ　しょうが	617
		バンサンスー	ハム	はるさめ ごまあぶら　さとう	キャベツ　きくらげ オクラ	692
17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		635
		こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん　にんじん ごぼう　ながねぎ	674
		あじしおこうじやき	あじ			
		やさいいため	ぶたにく	さとう　あぶら	キャベツ　ピーマン たまねぎ　もやし にんじん	713
18	水	ジョア（プレーン）	ジョア（プレーン）			
		チキンカレー	とりにく 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 トマト　しょうが にんにく	486 611
		もやしときゅうりのうめあえ	サラダチキン	さとう	もやし　きゅうり にんじん　うめ	691
		カットりんご			カットりんご	
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しょくパン		しょくパン		584
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
		さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	さつまいも	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　しめじ	611
		ツナオムレツ	ツナ　たまご			
		パスタとブロッコリーのサラダ	ハム	スパゲッティ イタリアンドレッシング	ブロッコリー　パプリカ コーン	697
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		522
		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	627
		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	763
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		506
		きりたんぽじる	とりにく	きりたんぽ	ごぼう　にんじん せり　まいたけ ながねぎ　こんにゃく	613
		にしんてりに	にしん	さとう		
		こまつなのからしあえ	かまぼこ	さとう	こまつな　もやし にんじん	674
25	水	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 さとう　ラード	ながねぎ　しいたけ たけのこ　しょうが	580
		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　にら	630
		こんぶときゅうりのサラダ	こんぶ	やさいドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり　にんじん コーン	745
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		505
		とうふのみぞれじる	とうふ　あぶらあげ		だいこん　ながねぎ	
		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	626
		チーズいりキャベツのサラダ	チーズ こんぶ	ナムルドレッシング	キャベツ　こまつな にんじん	701
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		531
		さけボールのみそしる	さけボール		ごぼう　にんじん キャベツ　ながねぎ こんにゃく	641
		とりにくのすみびやき	とりにく			
		おでん	うずらのたまご　ちくわ こんぶ　がんもどき	さとう	だいこん　にんじん いんげん	705
30	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		565
		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	ぱんこ　あぶら		677
		ちくぜんに	とりにく	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 こんにゃく　しいたけ	741

「きりたんぽ」は、秋田県（あきたけん）の郷土料理（きょうどりょうり）です。



◎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。