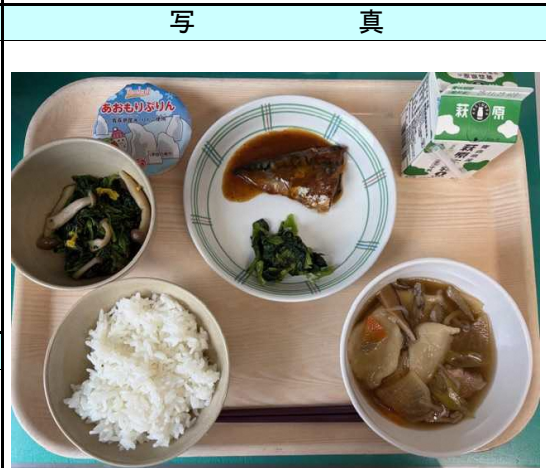


報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月18日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立盲学校
対象学校	青森県立盲学校		対象人員 47
ふるさと産品名	精白米	牛乳	さば 小松菜 ほうれん草
	しめじ	干し菊	長芋入りひつまみ 鶏もも肉 だいこん
	にんじん	長ねぎ	乾燥ごぼう あおもりプリン
食材使用数	16	ふるさと産品数	14
献立名	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 おひたし
	ほうれん草の菊花和え	長芋入りひつまみ汁	あおもりプリン

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80.0	
牛乳	牛乳	206.0	
さばのみそ煮	さばのみそ煮	50.0	① 蒸し器で蒸す。
おひたし	小松菜	35.0	① 下処理する。 ② 茹でて冷却する。
ほうれん草の菊花和え	ほうれん草	65.0	① 材料を下処理する。 ② ほうれん草、しめじ、菊を茹でて冷却する。 ③ めんつゆで和える。
	しめじ	15.0	
	干し菊	1.0	
	めんつゆ	4.0	
長芋入りひつまみ汁	長芋いりひつまみ	40.0	① 材料を下処理、カットする。 ・にんじん、だいこん→いちょう ・長ねぎ→ななめ ・糸こんにやく→下茹で ② 具材を入れて煮る。 ③ 調味する。
	鶏もも肉	25.0	
	カット糸こんにやく	15.0	
	にんじん	10.0	
	だいこん	30.0	
	長ねぎ	8.0	
	干し椎茸スライス	1.0	
	乾燥ごぼう	2.0	
	和風だし	1.0	
	みりん	2.0	
	料理酒	1.0	
	こいくちしょうゆ	6.0	
	塩	0.1	
	あおもりプリン	あおもりプリン	

栄		養		価	
エネルギー	736 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	30.8 g	ビタミンA	482 μgRE		
(16.7 %)	ビタミンB1	0.67 mg		
脂質	18.4 g	ビタミンB2	0.78 mg		
(22.5 %)	ビタミンC	36 mg		
マグネシウム	146 mg	食物繊維	5.9 g		
カルシウム	428 mg	食塩相当量	2.5 g		
鉄	5.1 mg				



— 地場産物の活用について —
すべてのメニューに青森県産の食材を使用し、郷土の恵みを感じることができるよう献立にしました。

令和7年度

11月学校給食献立表

青森県立盲学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日	振替休業日	ごはん けの汁 いわし生姜煮 つけあわせ 豚肉とわかめのバター醤油炒め 牛乳 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.9g	みそラーメン 焼き菓コロッケ つけあわせ 牛乳 エネルギー 763cal たんぱく質 32.1g	中華丼 みそ汁 中華くらげの和え物 牛乳 エネルギー 740kcal たんぱく質 26.6g
		10日	11日	12日
ごはん 鶏汁 揚げ豆腐の五目あんかけ 長いもの塩昆布和え 牛乳 エネルギー 768kcal たんぱく質 28.0g	ごはん みそ汁 青椒肉絲 中華和え りんご 牛乳 エネルギー 707kcal たんぱく質 27.6g	ごはん みそ汁 鮭の花巻焼き いんげんのごま和え 切り干し大根煮 牛乳 エネルギー 764kcal たんぱく質 33.7g	オムライス コーンチャウダー グリーンサラダ 牛乳 エネルギー 795kcal たんぱく質 26.4g	午前授業 (給食なし)
17日	18日	19日	20日	
ごはん みそ汁 鶏肉のバジルソテー つけあわせ ひじき炒め ヨーグルト 牛乳 エネルギー 724kcal たんぱく質 27.1g	ごはん 長芋入りひつつみ汁 さばのみそ煮 つけあわせ ほうれん草の菊花和え あおもりプリン 牛乳 エネルギー 750kcal たんぱく質 31.0g	ごはん 沢煮椀 豚ももカツ つけあわせ オクラ和え 牛乳 エネルギー 734kcal たんぱく質 27.9g	クリームスバゲティ コンソメスープ 花野菜サラダ 牛乳 エネルギー 749kcal たんぱく質 29.1g	ごはん みそ汁 生揚げのピリ辛煮 ピーナッツ和え 牛乳 エネルギー 755kcal たんぱく質 27.9g

令和7年度

11月学校給食献立表

青森県立盲学校

月	火	水	木	金
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	りんごパン キャベツと玉子のスープ 煮込みハンバーグ つけあわせ 大根と水菜のツナ和え 牛乳 エネルギー 724kcal たんぱく質 27.7g	ごはん みそ汁 あじフライ つけあわせ 里芋のそぼろ煮 牛乳 エネルギー 748kcal たんぱく質 27.3g	カレーうどん 五目厚焼き玉子 つけあわせ ジョアストロベリー エネルギー 724kcal たんぱく質 26.4g	焼き肉丼 みそ汁 わかめの酢の物 オレンジ 牛乳 エネルギー 743kcal たんぱく質 32.3g

※都合により献立が変更になる場合があります。



ふるさと産品給食の日

18日は、ふるさと産品給食の日です。ごはんや牛乳はもちろん、さばのみそ煮のさばや、副菜に使われているほうれん草や菊、あおもりプリンも県産品を使用しています。長芋入りひつつみ汁は、長芋を練り込んだひつつみを使用していますよ。青森の恵みに感謝しながらいただきます！

今月の給食目標

日本の食文化について知ろう

- 郷土料理を通して、日本の食文化を知ろう
- 日本型食生活の良さを知り、健康に良い食事について考えよう
- 旬の食材と地産地消について知ろう

★11月24日は「和食の日」★

11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事であり、家庭や地域のお祭りで食事をともにすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。ご家庭でも日本の食文化に対する理解や意識を深める機会にしてみてくださいはいかがでしょうか？