

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月17日		
市町村名	八戸市	施設名	青森県立八戸第二養護学校
対象学校	青森県立八戸第二養護学校	青森県立八戸高等支援学校	対象人員 500
ふるさと産品名	ごはん 牛乳 ごぼう 切り干し大根 人参 長ねぎ 味噌		
食材使用数	12	ふるさと産品数	6
献立名	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切り干し大根煮 つみれ汁		
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精米	68.2	1 自動で精米し、炊飯する。
	水	97.9	
牛乳	牛乳	206.0	
さばの味噌煮	さばの味噌煮	50.0	1 釜で湯を沸かし、ポイルする。
切り干し大根煮	青森県産切り干し大根	10.0	1 野菜類は、それぞれ洗浄する。 2 人参はいちよう切りにカットする。 3 具材を釜に入れる。 4 調味料で調味する。
	さつま揚げスライス	10.0	
	にんじん	12.0	
	かついんげん	10.0	
	こいくちしょうゆ	3.5	
	合成清酒	1.0	
	上白糖	0.5	
	するが	0.2	
	こめ油	1.0	
	つみれ汁	枝豆とじゃこの元気ボール	
ごぼうのささがき		10.0	
にんじん		10.0	
だいこん		30.0	
ながねぎ		10.0	
いりこよかパック		1.2	
かつおだしパック		0.2	
カルシウム味噌 赤		10.0	
するが		0.2	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	621 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.4 g	ビタミンA	255 μgRE
(17.0 %)	ビタミンB1	0.56 mg
脂質	20.0 g	ビタミンB2	12.47 mg
(28.98 %)	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	4.7 g
カルシウム	399 mg	食塩相当量	3.1 g
鉄	3.4 mg		
— 地場産物の活用について —			
○副菜の切り干し大根煮の切り干し大根と、人参は青森県産です。			
○つみれ汁の人参・ごぼう・長ねぎ・味噌は青森県産のものです。			





献立表



令和7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のはたらき			小中高 中・高 文 (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)	
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			497
		ぶたどん	ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ こんにやく しいたけ しょうが グリーンピース	618
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ ちくわ	さとういも でんぶん さとう	にんじん ごぼう ながねぎ こんにやく	692
		おくらのおかかあえ	かつおぶし		キャベツ オクラ しめじ	
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591
		ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ラード でんぶん	ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが	645
		えびシュウマイ	えび たら	パンこ こむぎこ	たまねぎ もやし きゅうり	752
		パンパンジーサラダ	サラダチキン	ごまドレッシング ごま	パプリカ	
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			508
		ごはん	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 こんにやく ながねぎ まいたけ	616
		いわしのごまみそに ひじきのにももの	いわし みそ ひじき だいず さつまあげ	ごま さとう あぶら	にんじん れんこん いんげん	677
7	金	ジョア (ブルーベリー)	ジョア (ブルーベリー)			
		きのこのポークハヤシライス	ぶたにく 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 しめじ ブロッコリー エリンギ	519 647
		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	
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん	ごはん	ごはん		
		きりたんぼじる	とりにく	きりたんぼ	ごぼう にんじん せり まいたけ ながねぎ こんにやく	506 613
		にしんてりに こまつなのからしあえ	にしん かまぼこ	さとう さとう	ごまつな もやし にんじん	674
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん	ごはん	ごはん		
		こんさいのとうにゅうスープ	とうにゅう みそ		だいこん にんじん れんこん ごぼう	532 648
		ショーロンポー あつあげのちゅうかいため	ぶたにく なまあげ ぶたにく	こむぎこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン パプリカ たまねぎ しめじ	787
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん	ごはん	ごはん		
		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 こんにやく	531 641
		とりにくのすみびやき おでんに	とりにく 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
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん	ごはん	ごはん		
		ごまパン		ごまパン		584
		さつまいものシチュー ツナオムレツ パスタとブロッコリーのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ たまご ハム	さつまいも スパゲッティ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー パプリカ コーン	611 697
17	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん	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	515 621
		さばのみそに きりぼしだいこんに	さば みそ 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
18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん	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	でんぶん	はくさい にんじん しいたけ	495 607
		ごぼうシュウマイ かぶとこまつなのほたてあんかけ	ぶたにく なまあげ ほたて	こむぎこ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん かぶ こまつな	705

「きりたんぼ」は、
おねたか ねふりやぶら
秋田県の郷土料理
です。

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ほたらき			小・中・高 学年別 8歳立 (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	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	うどん	ごぼう たまねぎ ながねぎ えのき こんにゃく	635
		にくうどん	ぶたにく			674
		ごぼうメンチカツ	とりにく ぶたにく	ごぼう パンこ あぶら		713
		キャベツのみそマヨあえ	ちくわ みそ	さとう マヨネーズ あおもりプリン	キャベツ きゅうり にんじん	
20	木	あおもりプリン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			578
		ごぼん		ごぼん じゃがいも		697
		ミートボールのスープ	ミートボール		マッシュルーム にんじん フロッコリー	769
21	金	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	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			517
		ごぼん		ごぼん		637
25	火	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	713
		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	
		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	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			494
26	水	ごぼん		ごぼん		604
		たらじる	たら とうふ みそ		だいこん ながねぎ にんじん しょうが	687
		あつやきたまご	たまご	ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	
		くきわかめいりきんびら	ぶたにく くきわかめ			557
27	木	ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)			688
		ひきにくとまめのカレー	ぶたにく だいず ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	ごぼん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト	773
		プロッコリーサラダ	ツナ	やさいドレッシング	プロッコリー パプリカ カリフラワー コーン	
		ラフランスゼリー		ラフランスゼリー		625
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643
		パンズパン		パンズパン じゃがいも	まいたけ しめじ たまねぎ いんげん トマト	718
		きのこのトマトスープ	ベーコン		キャベツ にんじん	
		さばたつたあげ ポイルキャベツ タルタルソース フルーツあんぱん	さば	こむぎこ あぶら タルタルソース あんぱんどうふ	もも みかん パイン	505
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626
		ごぼん		ごぼん		701
		とうふのみぞれじる	とうふ あぶらあげ ぶたにく	あぶら	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ	
ぶたにくのねぎしおいため			キャベツ こまつな にんじん			
		チーズいりこんぶとキャベツのサラダ	チーズ こんぶ	ナムルドレッシング		

青森県の特産品
「たら」のじゃつぱ汁を
アレンジしたものです。

◎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。

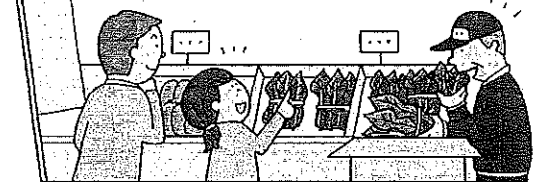
ふるさと産品給食の日

食生活は、自然が育てた作物や生き物の命、そして生産者の方々の努力など
さまざまなものに支えられています。給食では感謝の気持ちをこめて、青森県
や近くの地域で生産されている食材をたくさん使うようにしています。今月の
12日は、「ふるさと産品給食の日」とし、特に青森の特産品を多く使用してい
ます。感謝のこころをもっていただきましょう。

今日の青森県産品

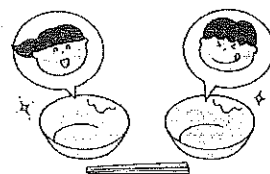


地場産物を食べて地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して食材を買うこと
ができます。また、とおくから運ばないので、新鮮な食材が手に
入り、環境への負担も減らせます。

感謝を込めて残さず食べよう!



わたしたちの食事は、
多くの人がかかわって
支えられ、命をいただ
くことで成り立ってい
ます。残すのは命を粗
末にすることです。残
さずに食べましょう。



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター

「あぶにん」
青森県の特産品をたくさん身につけている
キャラクターです。

頭・・・りんご
服装・・・にんにく
ポシェット・・・ほたて

くつ・・・きくの花
指示棒・・・イカ



献立表



令和7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のはたらき			小低 小高 中学部・ 八高文 (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)	
4	火	ぎゅうにゅう	のっぺい汁は、新潟県の郷土料理です。油を使わずにじっくりと野菜を煮込んだものです。里芋や片栗粉でとろみがついているので冷めてもおいしいです。		497	
		ぶたどん				618
		のっぺいじる				692
		おくらのおかかあえ				
5	水	ぎゅうにゅう	ジャージャー麺は、中国が発祥の料理です。日本でもよく食べられる中国料理の一つですが、地域やお店によって味付けが少しずつ違ってきます。		591	
		ジャージャーめん				645
		えびシュウマイ				752
		パンパンジーサラダ				
6	木	ぎゅうにゅう	ひじきには、食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維は、おなかの中をきれいにしてくれるはたらきがあります。		508	
		ごはん				616
		とりじる				677
		いわしのごまみそに				
7	金	シヨア (ブルーベリー)	キャベツには、キャベジンという栄養が含まれています。キャベジンは、胃の粘膜を守る働きがあり、薬としても使われることがあります。そのためキャベツは「食べる胃腸薬」とも呼ばれています。		519	
		きのこのポークハヤシライス				647
		キャベツサラダ				728
		カットかき				
10	月	ぎゅうにゅう	「きりたんぼ」は、秋田県の郷土料理です。 		506	
		ごはん				613
		きりたんぼじる				674
		にしんてりに				
11	火	ぎゅうにゅう	厚揚げは、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。表面はこんがり揚げられていますが、中は生の状態であることから「生揚げ」とも呼ばれています。		532	
		ごはん				648
		こんさいのとうにゅうスープ				787
		ショーロンポー				
12	水	ぎゅうにゅう	おでんは室町時代に焼き豆腐に味噌をつけて食べたのがおでんのはじまりといわれています。昭和になり、家庭料理として普及するようになりました。		531	
		ごはん				641
		さけボールのみそしる				705
		とりにくのすみびやき				
13	木	ぎゅうにゅう	さつまいもは世界では4000種、日本では40種あり収穫量日本一は鹿児島県です。食物繊維がたくさん含まれていておなかの調子を整えてくれます。		584	
		ごまパン				611
		さつまいものシチュー				697
		ツナオムレツ				
17	月	ぎゅうにゅう	切り干し大根は、大根を細長く切り、乾燥させたものです。乾燥させることで、生の犬根よりも栄養が多くなります。切り干し大根のコリコリとした食感を楽しみましょう。		515	
		ごはん				621
		つみれじる				733
		さばのみそに				
18	火	ぎゅうにゅう	ほたてには、筋肉の材料になるたんぱく質がたくさん含まれています。また、体の疲れを軽くしてくれたり、質のいい睡眠効果があります。		495	
		ごはん				607
		とうふとたまごのスープ				705
		ごぼうシュウマイ				
		かぶとごまつのほたてあんかけ				

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・中・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	水	ぎゅうにゅう	ごぼうは青森県の特産品で日本一の生産量があります。青森県のやわらかい畑の土が、長くまっすぐのびたおいしいごぼうを育てます。今日のごぼうメンチカツは青森県産です。			635
		にくうどん				674
		ごぼうメンチカツ				713
		キャベツのみそマヨあえ				
20	木	あおもりプリン	チリコンカン、ひき肉とトマト、豆などを煮込んだもので、メキシコの郷土料理です。一般的には、唐辛子のソースで食べますが、給食では、甘めに作っています。			578
		ぎゅうにゅう				697
		ごはん				769
		ミートボールのスープ				
21	金	てりやきハンバーグ	八戸発祥のせんべい汁は江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理です。せんべい汁専用の南部せんべいを用いて野菜と一緒にしょうゆ味で煮たものです。			517
		だいずのチリコンカン				637
		せんべいじる				713
		ながいもとぎゅうにくのいために				
25	火	さくくだいこんのすのもの	たらは、「魚へんに鱈」と書くように、冬の味覚として人気の魚です。たらは、たんぱく質がたくさん含まれていて、主に私たちの体をつくるものになります。			494
		ぎゅうにゅう				604
		ごはん				687
		たらじる				
26	水	あつやきたまご	ラ・フランスはフランスが原産と言われています。日本における主な産地は山形県・長野県で10月～12月頃が食べごろです。			557
		くさわかめいりきんぴら				688
		アレンジしたものです。				773
		しょうゆ				
27	木	ジョア(ストロベリー)	きのこには、食物繊維がたくさん含まれていて、私たちのおなかの調子を整える働きがあります。また、免疫力を高めてくれる成分もあって、寒くなるこの時期にはぴったりの食材です。			625
		ひきにくとまめのカレー				643
		ブロccoliーサラダ				718
		ラフランスゼリー				
28	金	きこのトマトスープ	チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯を作る働きがあり、丈夫な骨作りや健康な歯を作るのに役立ちます。			505
		さばたつたあげ				626
		ポイルキャベツ				701
		タルタルソース				

あおもりかん しょうゆのり
青森県の特産品
「たらじゅん」を
アレンジしたものです。

◎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。

ふるさと産品給食の日

食生活は、自然が育てた作物や生き物の命、そして生産者の方々の努力などさまざまなものに支えられています。給食では感謝の気持ちをこめて、青森県や近くの地域で生産されている食材をたくさん使うようにしています。今日の12日は、「ふるさと産品給食の日」とし、特に青森の特産品を多く使用しています。感謝のこころをもっていただきますよう。

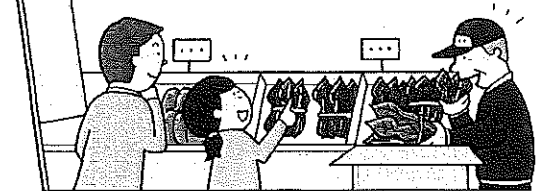
今月の青森県産品



あおもりけんがっこうえいりょうしきょうぎかい
青森県学校栄養士協議会
しよくいすけん
食育推進キャラクター

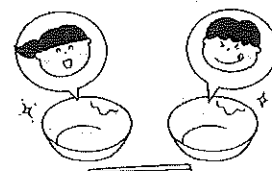
「あぶにん」
あおもりけん とくさんひん
青森県の特産品をたくさん身につけている
キャラクターです。
あたま 頭・・・りんご
ぶくろい 袋・・・きくの花
しほり 服装・・・にんにく
しほり 指示棒・・・イカ
ほてい पोシエット・・・ほたて

地場産物を食べて地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して食材を買うことができます。また、とおくから運ばないので、新鮮な食材が手に入り、環境への負担も減らせます。

感謝を込めて残さず食べよう!



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さず食べましょう。