

令和7年度



7,8 月 給食献立予定表



長泉町学校給食センター

Tel 986-9033

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 火	ごはん			こめ	562 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきひらつくね	とりにく	キャベツ	あぶら でんぷん さとう	23.5 g		
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし こまつな				
	とりにくとやさいのにももの	とりにく なまあげ	だけのこ さやいんげん にんじん	じゃがいも こんにゃく さとう	2.0 g		
2 水	ごはん			こめ	591 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ボークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	24.9 g	南小5年	きゅうり 白ねぎ
	いとかんてんときゅうりのちゅうがあえ	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう			
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	1.2 g		
3 木	ロールパン			パン	575 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		でんぷん	24.8 g	長小5年 南小5年 北小6年	
	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー	キャベツ とうもろこし	こめあぶら			
	ハヤシシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリーンピース トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら	3.1 g		
4 金	★七夕献立★						
	ごはん			こめ	567 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほしがたハンバーグわふうソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	19.3 g	長小5年	にんじん
	キャベツとほうれんそうのいためもの	ベーコン	キャベツ ほうれんそう	こめあぶら			
	たなばたのすましじる	とうふ かまぼこ	だいこん にんじん はねぎ		1.9 g		
	たなばたゼリー	とうにゅう	レモンかじゅう メロンかじゅう	さとう みずあめ			
7 月	ちゅうかめん			ちゅうかめん	520 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しおラーメン	ぶたにく なんと	もやし にんじん だけのこ チンゲンサイ ねぶかねぎ にんにく しょうが	こめあぶら ねぎあぶら	23.2 g		にんじん きゅうり 白ねぎ
	ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ でんぷん あぶら	2.3 g		
	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう			
8 火	ごはん			こめ	609 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきしおさば	さば			22.9 g	長泉メロン じゃがいも にんじん	
	ひじきのいために	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき こめあぶら さとう			
	キャベツとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ	じゃがいも	2.4 g		
	ながいすみメロン		メロン				
9 水	ごはん			こめ	575 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりむねにくのからあげやくみソースがけ	とりにく	しょうが にんにく はねぎ	でんぷん こめあぶら さとう	27.4 g		
	キャベツとこまつなのピーナッツあえ		キャベツ こまつな	さとう ピーナッツ			
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	でんぷん	2.3 g		
10 木	かくがたしよくパン			パン	577 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	タラのコーンフレイクフライ	すけそうたら		パンこ コーンフレイク こめあぶら こむぎこ でんぷん	24.4 g	北小5年	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.5 g		
	パンプキンスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			
11 金	ごはん			こめ	555 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	こめあぶら さとう でんぷん	25.9 g	北小5年	
	にくだんごスープ	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ あぶら でんぷん	2.0 g		
	あじつきこざかな	かたくちいわし		さとう			

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
14 月	ロールパン			パン	557 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかさぎフリッター	わかさぎ		こむぎこ でんぷん パンこ あぶら こめあぶら	25.1 g		
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
15 火	ごはん			こめ	575 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのにつけ	いわし		さとう みずあめ	22.0 g		にんじん
	ぶたにくとつきこんにゃくのいりに じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	こんにゃく こめあぶら さとう じゃがいも	2.1 g		
16 水	♪長泉の日♪						
	ごはん			こめ	572 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あしたかぎゅうとキャベツの オイスターソースいため	ぎゅうにく	にんじん キャベツ ひらたけ にんにく しょうが	でんぷん	21.7 g		あしたか牛 しめじ
	とうふとはるさめのスープ	とうふ	チンゲンサイ たまねぎ	はるさめ ねぎあぶら	1.7 g		
	おこめのムース	たまご にゅうせいひん		さとう こめこ みずあめ			
17 木	まるがたパン			パン	638 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら	29.1 g		
	フレンチサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	こめあぶら さとう			
	クリームシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	じゃがいも	2.2 g		
18 金	ごはん			こめ	560 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	17.9 g		にんじん 白ねぎ
	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	だいこん にんじん さやえんどう	こめあぶら さとう			
	いもだんごじる	とりにく	だいこん ねぎかねぎ ひらたけ	じゃがいも でんぷん	1.6 g		
22 火	せわりロールパン			パン	573 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	フランクフルトのトマトソースがけ	フランクフルト	トマト	さとう	26.6 g	長中	にんじん
	チーズいりコールスロー	チーズ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	ポトフ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん	じゃがいも	2.5 g		
8/ 28 木	セルフビビンバ				547 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぶたにくのあまからいため	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが	こめあぶら さとう	25.1 g	長小 北小 北中	
	ナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら ごま さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ しいたけ		1.4 g		
29 金	ごはん			こめ	540 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのさらさあげ	いか		でんぷん こめあぶら	22.0 g	北小	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	しらたき ごま ごまあぶら さとう	1.5 g		
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも			

*都合により献立を変更する場合があります。

日	2 (水)	7 (月)	14 (月)
おかず	しゅうまい	ぎょうざ	わかさぎ
小学校	2個	2個	2本
中学校	3個	3個	3本



ふそく やさい 不足しがちな野菜ですが、なつ 夏バテを予防

する栄養素が多くふくまれています。

しゅん やさい せっきよくてきた 旬の野菜を積極的に食べましょう。

令和7年度



7,8 月 給食献立予定表



長泉町学校給食センター

TEL 986-9033

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 火	ごはん			こめ	713 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼き平つくね	とりにく	キャベツ	あぶら でんぷん さとう	28.5 g		
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし こまつな				
2 水	鶏肉と野菜の煮物	とりにく なまあげ	だけのこ さやいんげん にんじん	じゃがいも こんにゃく さとう	2.5 g		
	ごはん			こめ	771 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	31.5 g	南小5年	きゅうり 白ねぎ
3 木	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう			
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	1.9 g		
	ロールパン			パン	723 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
4 金	オムレツ	たまご		でんぷん	30.4 g	長小5年 南小5年 北小6年	
	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー	キャベツ とうもろこし	こめあぶら			
	ハヤシシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリーンピース トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら	3.9 g		
	★七夕献立★						
7 月	ごはん			こめ	723 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	星型ハンバーグ和風ソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	24.8 g	長小5年	にんじん
	キャベツとほうれん草の炒め物	ベーコン	キャベツ ほうれんそう	こめあぶら			
	七夕のすまし汁	とうふ かまぼこ	だいこん にんじん はねぎ		2.3 g		
	七夕ゼリー	とうにゅう	レモンかじゅう メロンかじゅう	さとう みずあめ			
8 火	中華めん			ちゅうかめん	672 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	塩ラーメン	ぶたにく なんと	もやし にんじん だけのこ チンゲンサイ ねぶかねぎ にんにく しょうが	こめあぶら ねぎあぶら	28.9 g		にんじん きゅうり 白ねぎ
	ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ でんぷん あぶら	3.1 g		
9 水	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう			
	ごはん			こめ	762 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼き塩鯖	さば			27.7 g		長泉メロン じゃがいも にんじん
10 木	ひじきの炒め煮	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき こめあぶら さとう			
	キャベツと油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ	じゃがいも	3.1 g		
	長泉メロン		メロン				
	ごはん			こめ	736 kcal		
11 金	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏むね肉の唐揚げ薬味ソースがけ	とりにく	しょうが にんにく はねぎ	でんぷん こめあぶら さとう	33.0 g		
	キャベツと小松菜のピーナッツ和え		キャベツ こまつな	さとう ピーナッツ			
	かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	でんぷん	2.9 g		
12 土	角型食パン			パン	683 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラのコーンフ레이크フライ	すけそうたら		パンこ コーンフ레이크 こめあぶら こむぎこ でんぷん	28.7 g	北小5年	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	3.0 g		
13 日	パンブキンスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			
	ごはん			こめ	701 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	こめあぶら さとう でんぷん	31.3 g	北小5年	
14 月	肉団子スープ	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ あぶら でんぷん	2.3 g		
	味つき小魚	かたくちいわし		さとう			

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
14 月	ロールパン			パン	714 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	わかさぎフリッター	わかさぎ		こむぎこ でんぷん パンこ あぶら こめあぶら	31.1 g		
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶりのり	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
15 火	ごはん			こめ	747 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯の煮付け	いわし		さとう みずあめ	28.1 g		にんじん
	豚肉とつきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく こめあぶら さとう	2.6 g		
16 水	じゃが芋とたまねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも			
	♪長泉の日♪						
	ごはん			こめ	708 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
17 木	あしたか牛とキャベツの オイスターソース炒め	ぎゅうにく	にんじん キャベツ ひらたけ にんにく しょうが	でんぷん	25.8 g		あしたか牛 しめじ
	豆腐と春雨のスープ	とうふ	チンゲンサイ たまねぎ	はるさめ ねぎあぶら	2.0 g		
	お米のムース	たまご にゅうせいひん		さとう こめこ みずあめ			
	丸型パン			パン	758 kcal		
18 金	牛乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら	34.7 g		
	フレンチサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	こめあぶら さとう			
	クリームシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	じゃがいも	2.8 g		
22 火	ごはん			こめ	704 kcal		にんじん 白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぷん	21.4 g		
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ	だいこん にんじん さやえんどう	こめあぶら さとう			
28 木	いも団子汁	とりにく	だいこん ねぶかねぎ ひらたけ	じゃがいも でんぷん	2.1 g		
	背割りロールパン			パン	721 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルトのトマトソースがけ	フランクフルト	トマト	さとう	32.8 g	長中	にんじん
8/ 28 木	チーズ入りコールスロー	チーズ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	ポトフ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん	じゃがいも	3.4 g		
	セルフビビンバ				702 kcal		
	ごはん			こめ			
29 金	豚肉の甘辛炒め	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが	こめあぶら さとう	31.1 g	長小 北小 北中	
	ナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら ごま さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ しいたけ		2.1 g		
29 金	ごはん			こめ	690 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか		でんぷん こめあぶら	27.3 g	北小	
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	しらたき ごま ごまあぶら さとう	2.0 g		
8/ 28 木	貝だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも			

* 都合により献立を変更する場合があります。

日	2 (水)	7 (月)	14 (月)
おかず	しゅうまい	ぎょうざ	わかさぎ
小学校	2個	2個	2本
中学校	3個	3個	3本



不足しがちな野菜ですが、夏バテを予防

する栄養素が多くふくまれています。

旬の野菜を積極的に食べましょう。