

令和7年度



1 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(1人) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
9 金	◎饅頭献立◎						
	ごはん			こめ	646 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	れんこんとひきにくのフライ	とりにく	れんこん たまねぎ しいたけ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら	21.5 g		キャベツ 白菜
	きりぼしだいこんのソースいため	ベーコン	だいこん キャベツ にんじん	あぶら			
	こうはくのそうに		はくさい こまつな しいたけ	もち さといも	1.8 g		
	だいだいのV/Vパロア	とうにゅう	だいだいかじゅう	みずあめ さとう あぶら			
13 火	ごはん			こめ	530 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			26.5 g		大根 白ねぎ
	くきわかめとつきこんのきんぴら	くきわかめ	さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう			
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも	1.9 g		
14 水	セルフちゅうかどん						
	(ごはん)			こめ	535 kcal		
	(ちゅうかどんのぐ)	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース しょうが にんにく	あぶら でんぷん	19.5 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくだんこのあまからあんかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら でんぷん さとう	1.8 g		
	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら			
15 木	★北中생が考えた献立★						
	まるがたパン			パン	579 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	☆ホキのわさびソースがけ	ホキ	わさび	でんぷん こめあぶら さとう あぶら	26.4 g		桃沢わさび にんじん
	スイートポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	さつまいも ドレッシング			
	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん	2.1 g		
16 金	♪長泉の日♪						
	ごはん			こめ	580 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	タラのてんぷら	スケソウダラ		こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	22.9 g		あしたか牛 しめじ 白ねぎ
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	こまつな もやし	さとう			
	あしたかぎゅういりすきやきに	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん はくさい ひらたけ ねぶかねぎ	しらたき さとう	1.7 g		
19 月	★北中생が考えた献立★						
	ごはん			こめ	515 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	☆ながいすみしろねぎ わふうあんかけハンバーグ	とりにく ぶたにく	にんにく りんご ねぶかねぎ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	20.2 g		しめじ 白ねぎ
	つきこんにゃくのいりに		さやいんげん にんじん	こんにゃく あぶら さとう	2.0 g		
	さといもとたまねぎのみそしる	みそ	たまねぎ ひらたけ こまつな	さといも			
20 火	ごはん			こめ	587 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	19.8 g		しめじ
	キャベツのいそかあえ	のり	キャベツ こまつな				
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき さとう あぶら	2.2 g		
21 水	ごはん			こめ	626 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶりフライ	ぶり		パンこ こむぎこ こめあぶら	26.1 g		大根 白ねぎ
	キャベツとウインナーのいためもの	ウインナー	キャベツ とうもろこし えだまめ	あぶら			
	ねっごやさいのごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	もやし だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ キムチ	こんにゃく ごま	1.8 g		
22 木	かくがたしょうパン			パン			
	セルフコーヒーぎゅうにゅう				580 kcal		
	(ぎゅうにゅう)	ぎゅうにゅう					
	(ミルメーク)			さとう	24.7 g		しめじ にんじん
	オムレツのきのこソースがけ	たまご	えのきたけ ひらたけ	さとう でんぷん			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう	2.8 g		
	ふゆやさいのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも バター			

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(1人) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
23 金	★北中生が考えた献立★						
	ごはん			こめ	617 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ こめあぶら	19.2 g		白ねぎ
	もやしのみそちゅうかいだめ	ぶたにく みそ	もやし キャベツ にら	あぶら さとう でんぶん			
	☆しほねぎとにんじんの ちゅうかたまごスープ	たまご ベーコン	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん	でんぶん ねぎあぶら	1.5 g		
26 月	◆昭和40年代◆						
	ソフトめん			めん	615 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト グリンピース	あぶら こむぎこ	29.7 g		
	じゃがいもとだいすのあげからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぶん こめあぶら	2.0 g		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちごかじゅう				
27 火	◆明治22年◆						
	ごはん			こめ	511 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきしおさけ	さけ		あぶら	25.5 g		大根 白ねぎ
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
	すいとんじる	みそ	ねぶかねぎ だいこん たまねぎ にんじん	すいとん	2.8 g		
28 水	◆昭和50年代◆						
	ごはん			こめ	599 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご グリンピース	じゃがいも あぶら	21.2 g		
	きびなごフライ	きびなご		パンこ あぶら こめあぶら			
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.2 g		
29 木	◆昭和20年代◆						
	ロールパン			パン	604 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら みずあめ こめあぶら	21.5 g		
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング			
	はくさいのクリームスープ	ベーコン だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム はくさい にんじん ほうれんそう	こむぎこ バター	2.2 g		
30 金	◆現代◆						
	ごはん			こめ	576 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	でんぶん あぶら こむぎこ	22.3 g		白ねぎ
	もやしとこまつなのナムル		もやし こまつな	ごま ごまあぶら			
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん あぶら	1.5 g		

*都合により献立を変更する場合があります。



日	14 (水)	28 (水)	30 (金)
おかず	肉団子	きびなご	ぎょうざ
小学校	2個	2尾	2個
中学校	3個	3尾	3個

あけましておめでとうございます



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です



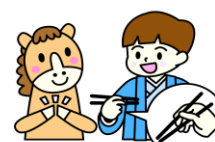
長泉町では、26日~30日に
学校給食週間を実施する予定です。



今年(とし)はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうま(うま)く使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま(うま)味
を感じよう!

令和7年度



1 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	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(1人) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地産産物
9 金	◎鯖開き献立◎						
	ごはん			こめ	802 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	れんこんとひき肉のフライ	とりにく	れんこん たまねぎ しいたけ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら	25.2 g		キャベツ 白菜
	切り干し大根のソース炒め	ベーコン	だいこん キャベツ にんじん	あぶら			
	紅白の雑煮		はくさい こまつな しいたけ	もち さといも	2.4 g		
13 火	だいだいのパパロア	とうにゅう	だいだいかじゅう	みずあめ さとう あぶら			
	ごはん			こめ	683 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の西京焼き	さわら みそ			32.8 g		大根 白ねぎ
	莚わかめとつきこんの金平	くきわかめ	さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう			
	豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも	2.5 g		
14 水	セルフ中華丼						
	ごはん			こめ	695 kcal		
	中華丼の具	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース しょうが にんにく	あぶら でんぷん	24.4 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子の甘辛あんかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら でんぷん さとう	2.4 g		
	春雨サラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら			
15 木	☆北中생が考えた献立☆						
	丸型パン			パン	698 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	☆ホキのわさびソースがけ	ホキ	わさび	でんぷん こめあぶら さとう あぶら	31.4 g		桃沢わさび にんじん
	スイートポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	さつまいも ドレッシング			
	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	でんぷん	2.9 g		
16 金	♪長泉の日♪						
	ごはん			こめ	727 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラの天ぷら	スケソウダラ		こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	27.5 g		あしたか牛 しめじ 白ねぎ
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	こまつな もやし	さとう			
	あしたか牛入りすき焼き煮	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん はくさい ひらたけ ねぶかねぎ	しらたき さとう	2.3 g		
19 月	☆北中생が考えた献立☆						
	ごはん			こめ	654 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	☆長泉白ねぎ 和風あんかけハンバーグ	とりにく ぶたにく	にんにく りんご ねぶかねぎ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	24.6 g		しめじ 白ねぎ
	つきこんにゃくの炒り煮		さやいんげん にんじん	こんにゃく あぶら さとう	2.8 g		
	里芋と玉ねぎのみそ汁	みそ	たまねぎ ひらたけ こまつな	さといも			
20 火	ごはん			こめ	778 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	25.5 g		しめじ
	キャベツの磯香和え	のり	キャベツ こまつな				
	肉じゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき さとう あぶら	2.9 g		
	ごはん			こめ	778 kcal		
21 水	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶりフライ	ぶり		パンこ こむぎこ こめあぶら	30.9 g		大根 白ねぎ
	キャベツとウィンナーの炒め物	ウィンナー	キャベツ とうもろこし えだまめ	あぶら			
	根っこ野菜のごまキムチ汁	ぶたにく とうふ みそ	もやし だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ キムチ	こんにゃく ごま	2.1 g		
	角型食パン			パン	681 kcal		
	セルフコーヒー牛乳						
22 木	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミルメーク			さとう	29.2 g		しめじ にんじん
	オムレツのきのこソースがけ	たまご	えのきたけ ひらたけ	さとう でんぷん			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう	3.7 g		
	冬野菜のシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも バター			

日曜日	こんだて	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(1人) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
23 金	★北中生が考えた献立★						
	ごはん			こめ	795 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ こめあぶら	23.8 g		白ねぎ
	もやしのみそ中華炒め	ぶたにく みそ	もやし キャベツ にら	あぶら さとう でんぷん			
	☆白ねぎと人参の 中華卵スープ	たまご ベーコン	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん	でんぷん ねぎあぶら	2.2 g		
26 月	◆昭和40年代◆						
	ソフト麺			めん	769 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト グリンピース	あぶら こむぎこ	36.2 g		
	じゃが芋と大豆の揚げからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.7 g		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちごかじゅう				
27 火	◆明治22年◆						
	ごはん			こめ	646 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼き塩鮭	さけ		あぶら	28.7 g		大根 白ねぎ
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
	すいとん汁	みそ	ねぶかねぎ だいこん たまねぎ にんじん	すいとん	3.3 g		
28 水	◆昭和50年代◆						
	ごはん			こめ	779 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご グリンピース	じゃがいも あぶら	27.0 g		
	きびなごフライ	きびなご		パンこ あぶら こめあぶら			
	萠わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	3.0 g		
29 木	◆昭和20年代◆						
	ロールパン			パン	786 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら みずあめ こめあぶら	26.9 g		
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング			
	白菜のクリームスープ	ベーコン だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム はくさい にんじん ほうれんそう	こむぎこ バター	2.9 g		
30 金	◆現代◆						
	ごはん			こめ	759 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	でんぷん あぶら こむぎこ	28.0 g		白ねぎ
	もやしと小松菜のナムル		もやし こまつな	ごま ごまあぶら			
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	2.2 g		

*都合により献立を変更する場合があります。



日	14 (水)	28 (水)	30 (金)
おかず	肉団子	きびなご	ぎょうざ
小学校	2個	2尾	2個
中学校	3個	3尾	3個

あけましておめでとうございます



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です



長泉町では、26日~30日に
学校給食週間を実施する予定です。



今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!