

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(㎉) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
9 金	◎鏡開き献立◎				646 kcal 21.5 g 1.8 g	キャベツ 白菜	
	ごはん			こめ			
	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	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら			
	きりほ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			
13 火	だいだいのパバロア	とうにゅう	だいだいかじゅう	みずあめ さとう あぶら	530 kcal 26.5 g 1.9 g	大根 白ねぎ	
	ごはん			こめ			
	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					
	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			
14 水	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	535 kcal 19.5 g 1.8 g		
	セルフちゅうかどん						
	(ごはん)			こめ			
	(ちゅうかどんのぐ)	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい グリンピース しょうが にんにく	あぶら でんぶん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 木	にくだんごのあまからあんかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら でんぶん さとう	579 kcal 26.4 g 2.1 g	桃沢わさび にんじん	
	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			
	☆北中生が考えた献立☆						
	まるがたパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16 金	☆ホキのわさびソースかけ	ホキ	わさび	でんぶん こめあぶら さとう あぶら	580 kcal 22.9 g 1.7 g	あしたか牛 しめじ 白ねぎ	
	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 バセリ	でんぶん			
	♪長泉の日♪						
	ごはん			こめ			
19 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			515 kcal 20.2 g 2.0 g	しめじ 白ねぎ	
	タラのてんぶら	スケソウダラ		こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら			
	もやしこまつなこんぶあえ	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			
	☆北中生が考えた献立☆						
20 火	ごはん			こめ	587 kcal 19.8 g 2.2 g	しめじ	
	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 でんぶん あぶら			
	つきこんにやくのいりに		さやいんげん にんじん	こんにゃく あぶら さとう			
	さといもとたまねぎのみぞしる	みそ	たまねぎ ひらたけ こまつな	さといも			
21 水	ごはん			こめ	626 kcal 26.1 g 1.8 g	大根 白ねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら			
	キャベツのいそかあえ	のり	キャベツ こまつな				
	にくじやが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ サヤイんげん しょうが	じゃがいも しらたき さとう あぶら			
22 木	ごはん			こめ	580 kcal 24.7 g 2.8 g	しめじ にんじん	
	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			
	キャベツとウインナーのいためもの	ワインナー	キャベツ とうもろこし えだまめ	あぶら			
	ねっこ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			
22 木	かくがたしょくパン			パン	580 kcal 24.7 g 2.8 g	しめじ にんじん	
	セルフコーヒーぎゅうにゅう						
	(ぎゅうにゅう)	ぎゅうにゅう					
	(ミルメーク)			さとう			
	オムレツのきのこソースかけ	たまご	えのきだけ ひらたけ	さとう でんぶん			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう			
木	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
23 金	★北中生が考えた献立★				617 kcal 19.2 g 1.5 g	白ねぎ
	ごはん			こめ		
	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		
	もやしのみそちゅうかいため	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		
	☆しぴねぎとにんじんの 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		
26 月	◆昭和40年代◆				615 kcal 29.7 g 2.0 g	
	ソフトめん			めん		
	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		
	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		
	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◆				511 kcal 25.5 g 2.8 g	大根 白ねぎ
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきしおさけ	さけ		あぶら		
	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		
28 水	◆昭和50年代◆				599 kcal 21.2 g 2.2 g	
	ごはん			こめ		
	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		
	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		
29 木	◆昭和20年代◆				604 kcal 21.5 g 2.2 g	
	ロールパン			パン		
	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 みすあめ こめあぶら		
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パブリカ とうもろこし	ごまドレッシング		
	はぐ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 はぐさい にんじん ほうれんそう	こむぎこ ハター		
30 金	◆現代◆				576 kcal 22.3 g 1.5 g	白ねぎ
	ごはん			こめ		
	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		
	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		

*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



今年はうま年!



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。



うまいように野菜を
たっぷり食べよう!



はし 箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうまい
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	備考	
					エネルギー(㎉) たんぱく質 食塩相当量	給食 なし
9 金	◎鏡開き献立◎				802 kcal 25.2 g 2.4 g	キャベツ 白菜
	ごはん			こめ		
	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	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら		
	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		
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	683 kcal 32.8 g 2.5 g	大根 白ねぎ
	ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	鰯の西京焼き	さわら みそ				
	茎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		
14 水	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	695 kcal 24.4 g 2.4 g	
	セルフ中華丼					
	ごはん			こめ		
	中華丼の具	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい グリンピース しょうが にんにく	あぶら でんぶん		
	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 でんぶん さとう		
15 木	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	698 kcal 31.4 g 2.9 g	桃沢わさび にんじん
	★北中生が考えた献立★					
	丸型パン			パン		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	☆ホキのわさびソースかけ	ホキ	わさび	でんぶん こめあぶら さとう あぶら		
	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		
16 金	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん バセリ	でんぶん	727 kcal 27.5 g 2.3 g	あしたか牛 しめじ 白ねぎ
	♪長泉の日♪					
	ごはん			こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	タラの天ぷら	スケソウダラ		こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら		
	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		
19 月	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	654 kcal 24.6 g 2.8 g	しめじ 白ねぎ
	★北中生が考えた献立★					
	ごはん			こめ		
	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 でんぶん あぶら		
20 火	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	778 kcal 25.5 g 2.9 g	しめじ
	里芋と玉ねぎのみぞ汁	みそ	たまねぎ ひらたけ こまつな	さといも		
	ごはん			こめ		
	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 でんぶん こめあぶら		
21 水	キャベツの磯香和え	のり	キャベツ こまつな		778 kcal 30.9 g 2.1 g	大根 白ねぎ
	肉じゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ サヤイんげん しょうが	じゃがいも しらたき さとう あぶら		
	ごはん			こめ		
	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		
22 木	キャベツとワインナーの炒め物	ワインナー	キャベツ とうもろこし えだまめ	あぶら	681 kcal 29.2 g 3.7 g	しめじ にんじん
	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		
	角型食パン			パン		
	セルフコーヒー牛乳					
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	ミルメーク			さとう		
	オムレツのきのこソースかけ	たまご	えのきだけ ひらたけ	さとう でんぶん		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう		
	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(kcal) 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			
	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 でんぶん こむぎこ こめこ こめあぶら	795 kcal 23.8 g		白ねぎ
	もやしのみぞ中華炒め	ぶたにく みそ	もやし キャベツ にら	あぶら さとう でんぶん			
	☆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	でんぶん ねぎあぶら	2.2 g		
26 月	◆昭和40年代◆						
	ソフト麺			めん			
	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	769 kcal 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 でんぶん 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			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼き塩鮭	さけ		あぶら	646 kcal 28.7 g		
	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		大根 白ねぎ
28 水	◆昭和50年代◆						
	ごはん			こめ			
	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	779 kcal 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			
	茎わかめのサラダ	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			
	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 みすあめ こめあぶら	786 kcal 26.9 g		
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パブリカ 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 ハター	2.9 g		
30 金	◆現代◆						
	ごはん			こめ			
	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	でんぶん あぶら こむぎこ	759 kcal 28.0 g		
	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 でんぶん あぶら	2.2 g		白ねぎ

*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



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。

