

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日) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
2 月	○受検応援献立○				555 kcal	南小1年 南小2年	だいこん
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g		
	おうえんカツ	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら でんぷん こめあぶら			
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし こまつな	さとう	1.9 g		
火	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも あぶら こんにゃく		長中3年 北中3年	白ねぎ
	○節分献立○				586 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぷん こめあぶら さとう	25.3 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			
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん	でんぷん	2.1 g		
4 水	ふくまめ	だいず	しいたけ			長中3年 北中3年	はくさい
	セルフチャーハン				528 kcal		
	ごはん			こめ			
	チャーハンのぐ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	ごまあぶら ごま	20.6 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だけのこ しょうが にんにく				
5 木	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	あぶら こむぎこ	1.7 g		しめじ
	とうふとほろさめのスープ	ベーコン とうふ	はくさい こまつな しいたけ	はろさめ ねぎあぶら			
	●リクエスト給食●				578 kcal		
	ロールパン (小学校)			パン			
	あげパン (中学校)			パン さとう こめあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g		
6 金	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング			だいこん
	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	じゃがいも あぶら	2.8 g		
	りんごヨーグルト (小学校)	ヨーグルト	りんご				
	☆長小6年生作成献立☆				540 kcal		
	ごはん			こめ			
9 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g	長小1年	白ねぎ
	さわらのてりやき	さわら	しょうが	さとう でんぷん			
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう ごま	2.0 g		
	だいこんとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ				
	うどん			うどん	509 kcal		
10 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				長小1年	白ねぎ
	カレーうどんじる	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら でんぷん	22.1 g		
	きびなごフライ	きびなご	しいたけ				
	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな	パンこ でんぷん こめあぶら	2.6 g		
	ごはん			こめ			
12 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			560 kcal	北中	白ねぎ はくさい
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ	あぶら さとう でんぷん			
	にくだんごスープ	とりにく	にんにく		23.8 g		
	じゅたろうみかん		はくさい にんじん しいたけ	はろさめ でんぷん パンこ			
			ねぶかねぎ たまねぎ	さとう	1.8 g		
13 金	☆長小6年生作成献立☆					北中	あしたか牛 しめじ にんじん 白ねぎ だいこん はくさい
	かくがたしょくパン			パン	630 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 おきあみ あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら	23.9 g		
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	2.2 g		
♪♪長泉の日♪♪	ニョッキのミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん	ニョッキ			
	♪♪長泉の日♪♪						
	ごはん			こめ	544 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 あぶら でんぷん	19.6 g		
♪♪長泉の日♪♪	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい こまつな				
	あしたかぎゅういりよしのに	ぎゅうにく なまあげ	だいこん ひらたけ にんじん	さといも こんにゃく さとう	1.1 g		
			ねぶかねぎ	でんぷん			

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
16 月	ちゅうかめん			めん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			556 kcal		
	ごもくラーメン	ぶたにく うすらたまご	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ にんにく	あぶら	25.9 g	南小	白ねぎ はくさい
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ さとう	2.0 g		
	もやしとこまつなのあえもの		もやし こまつな	ドレッシング			
17 火	★北中生成成献立★				517 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g	北小1年 北小2年	白ねぎ だいこん
	とりにくのねぎしおやき	とりにく	ねぶかねぎ				
	キャベツとこまつなのドレッシングあえ		キャベツ こまつな	ドレッシング	2.2 g		
18 水	じゃがいもとうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも			
	セルフピビンバ				508 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぶたにくのあまからいため	ぶたにく みそ	にんじん しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん	22.3 g	長小	
	ナムル		もやし ほうれんそう	こま こまあぶら さとう			
19 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.5 g		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ しいたけ				
	★北中生成成献立★				620 kcal		
	かきがたしょくパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g	長小 北小	しめじ キャベツ
20 金	オムレツのハヤシソース	たまご	マッシュルーム ひらたけ	さとう あぶら でんぷん			
	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.9 g		
	パンネのクリームスープ	だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも パンネ			
	ごはん			こめ	532 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21 土	ちくわのおちゃごろもあげ	ちくわ	せんちゃ	こむぎこ でんぷん こめあぶら	18.3 g	長小 北小 北中	しめじ
	もやしとこまつなのごますあえ		もやし こまつな	こま さとう			
	にくじゃが	ぶたにく	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 しらだき あぶら さとう	1.8 g		
22 日	○ふじっぴー給食○						
	ごはん			こめ	562 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	けんないさんかつおのフライ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら	24.0 g		にんじん
	ひじきのいために	ひじき だいす	にんじん さやいんげん	しらだき あぶら さとう	1.9 g		
23 月	けんないさんチンゲンサイのかきたまじる	とうふ たまご	チンゲンサイ しいたけ たまねぎ	でんぷん			
	★北中生成成献立★				539 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6 g		白ねぎ
	ひらつくねのあまからあんかけ	とりにく	キャベツ	さとう でんぷん あぶら			
24 火	ぶたにくとやさいのねぎしおいため	ぶたにく	キャベツ にんじん ねぶかねぎ	あぶら	2.3 g		
	じゃがいもとなめこのみそしる	とうふ みそ	たまねぎ なめこ	じゃがいも			
	●リクエスト給食●						
	あげパン（小学校）			パン さとう こめあぶら	546 kcal		
	まるがたパン（中学校）			パン			
25 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g		
	えだまめとカツオのソテー	かつお	えだまめ とうもろこし	あぶら			
	チキンポトフ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも	1.9 g		
	りんごヨーグルト（中学校）	ヨーグルト	りんご				
	★長小6年生生成成献立★						
26 木	ごはん			こめ	603 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	あぶら こむぎこ でんぷん こめあぶら	22.5 g		白ねぎ
	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			
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら でんぷん	1.5 g		

*都合により献立を変更する場合があります。

日	4（水）	9（月）	12（木）	16（月）	27（金）
おかず	にらまんじゅう	きびなご	わかさぎ	えびしゅうまい	ぎょうざ
小学校	1個	2尾	2尾	2個	2個
中学校	2個	2尾	2尾	2個	3個



令和7年度

2 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 ⁽¹⁾ の たんばく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
2 月	○受験応援献立○				686 kcal	南小1年 南小2年	だいこん
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.9 g		
	応援カツ	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら でんぷん こめあぶら			
	もやしとこまつなの昆布和え	こんぶ	もやし こまつな	さとう	2.5 g		
火	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも あぶら こんにゃく		長中3年 北中3年	白ねぎ
	○節分献立○						
	ごはん			こめ	729 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯の蒲焼き	いわし	しょうが	でんぷん こめあぶら さとう	28.9 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			
	かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん	でんぷん	2.9 g		
水	福豆	だいず				長中3年 北中3年	はくさい
	セルフチャーハン						
	〔ごはん チャーハンの具〕	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく	こめ ごめあぶら ごま	697 kcal 26.8 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	あぶら こむぎこ	2.3 g		
	豆腐と春雨のスープ	ベーコン とうふ	はくさい こまつな しいたけ	はるさめ ねぎあぶら			
木	●リクエスト給食●						しめじ
	ロールパン（小学校）			パン	794 kcal		
	揚げパン（中学校）			パン さとう こめあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.2 g		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	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 あぶら	3.2 g		
金	りんごヨーグルト（小学校）	ヨーグルト	りんご			長小1年	白ねぎ
	★長小6年生作成献立★				685 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.8 g		
	鯖の照り焼き	さわら	しょうが	さとう でんぷん			
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう ごま	2.7 g		
9 月	大根とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ			長小1年	白ねぎ
	うどん			うどん	644 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	カレーうどん汁	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	あぶら でんぷん	27.0 g		
	きびなごフライ	きびなご		パンこ でんぷん こめあぶら	3.4 g		
火	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				白ねぎ はくさい
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			725 kcal		
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	あぶら さとう でんぷん	30.2 g		
	肉団子スープ	とりにく	はくさい にんじん しいたけ ねぶかねぎ たまねぎ	はるさめ でんぷん パンこ さとう	2.6 g		
12 月	寿太郎みかん		みかん			北中	白ねぎ はくさい
	★長小6年生作成献立★						
	角型食パン			パン	760 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	わかさぎフリッター	わかさぎ おきあみ あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら さとう こめあぶら	28.4 g		
13 月	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	2.7 g		あしたか牛 しめじ にんじん 白ねぎ だいこん はくさい
	ニョッキのミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん	ニョッキ			
	♪♪長泉の日♪♪						
	ごはん			こめ	682 kcal		
金	牛乳	ぎゅうにゅう					あしたか牛 しめじ にんじん 白ねぎ だいこん はくさい
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん	23.2 g		
	白菜のおかか和え	かつおぶし	はくさい こまつな				
	あしたか牛入り吉野煮	ぎゅうにく なまあげ	だいこん ひらたけ にんじん ねぶかねぎ	さといも こんにゃく さとう でんぷん	1.3 g		

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
16 月	中華めん			めん	686 kcal	南小	白ねぎ はくさい
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目ラーメン	ぶたにく うすらたまご	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ にんにく	あぶら	31.6 g		
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ さとう	2.8 g		
	もやしと小松菜の和え物		もやし こまつな	ドレッシング			
17 火	★北中生成成献立★				653 kcal	北小1年 北小2年	白ねぎ だいこん
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.7 g		
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく	ねぶかねぎ				
	キャベツと小松菜のドレッシング和え		キャベツ こまつな	ドレッシング	2.8 g		
18 水	じゃが芋と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも		長小	
	セルフピビンバ				655 kcal		
	ごはん			こめ			
	豚肉の甘辛炒め	ぶたにく みそ	にんじん しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん	28.1 g		
	ナムル		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら さとう			
19 木	牛乳	ぎゅうにゅう			2.2 g	長小 北小	しめじ キャベツ
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ししいたけ				
	★北中生成成献立★				743 kcal		
	角型食パン			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.3 g		
20 金	オムレツのハヤシソース	たまご	マッシュルーム ひらたけ	さとう あぶら でんぷん		長小 北中	しめじ
	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	3.6 g		
	パンネのクリームスープ	だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも ペンネ			
	ごはん			こめ	707 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
24 火	竹輪のお茶衣揚げ	ちくわ	せんちゃ	こむぎこ でんぷん こめあぶら	23.0 g	長小 北中	しめじ
	もやしと小松菜のごま酢和え		もやし こまつな	ごま さとう			
	肉じゃが	ぶたにく	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 しらだき あぶら さとう	2.5 g		
	○ふじっぴー給食○				706 kcal		
	ごはん			こめ			
25 水	牛乳	ぎゅうにゅう					にんじん
	県内産かつおのフライ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら	27.9 g		
	ひじきの炒め煮	ひじき だいす	にんじん さやいんげん	しらだき あぶら さとう	2.5 g		
	県内産チンゲンサイのかきたま汁	とうふ たまご	チンゲンサイ ししいたけ たまねぎ	でんぷん			
	★北中生成成献立★				677 kcal		
26 木	ごはん			こめ			白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.1 g		
	平つくねの甘辛あんかけ	とりにく	キャベツ	さとう でんぷん あぶら			
	豚肉と野菜のねぎ塩炒め	ぶたにく	キャベツ にんじん ねぶかねぎ	あぶら	2.9 g		
	じゃが芋となめこのみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ なめこ	じゃがいも			
27 金	●リクエスト給食●				629 kcal		白ねぎ
	揚げパン（小学校）			パン さとう こめあぶら			
	丸型パン（中学校）			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.5 g		
	枝豆とカツオのソテー	かつお	えだまめ とうもろこし	あぶら			
27 金	チキンポトフ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも	2.4 g		白ねぎ
	りんごヨーグルト（中学校）	ヨーグルト	りんご				
	★長小6年生作成献立★				800 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
27 金	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら	あぶら こむぎこ でんぷん こめあぶら	28.7 g		白ねぎ
	海藻サラダ	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			
	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 にんにく しょうが	さとう あぶら でんぷん	2.1 g		

*都合により献立を変更する場合があります。

日	4（水）	9（月）	12（木）	16（月）	27（金）
おかず	にらまんじゅう	きびなご	わかさぎ	えびしゅうまい	ぎょうざ
小学校	1個	2尾	2尾	2個	2個
中学校	2個	2尾	2尾	2個	3個

