

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	こんだて	あかいのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいのたべもの 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
2月	○受験応援献立○				555 kcal 21.6 g 1.9 g	だいこん
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おうえんカツ	とりにく		パンご こむぎこ あぶら でんぶん 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		
3火	とんじる	ふたにく 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		
	○節分献立○				586 kcal 25.3 g 2.1 g	白ねぎ
	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	でんぶん こめあぶら さとう		
	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		
4水	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	でんぶん		
	ふくまめ	だいす	しいたけ			
	セルフチャーハン				528 kcal 20.6 g 1.7 g	はくさい
	ごはん			こめ		
	チャーハンのぐ	ふたにく	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく	ごまあぶら ごま		
5木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			578 kcal 22.9 g 2.8 g	しめじ
	にらまんじゅう	ふたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	あぶら こむぎこ		
	とうふとはるさめのスープ	ペーコン とうふ	はくさい こまつな しいたけ	はるさめ ねぎあぶら		
	●リクエスト給食●					
	ロールパン(小学校)			パン		
6金	あげパン(中学校)			パン さとう こめあぶら	24.2 g 2.0 g	だいこん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プロッコリーのサラダ		プロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ハヤシシチュー	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリンピース トマト にんにく	じゃがいも あぶら		
	りんごヨーグルト(小学校)	ヨーグルト	りんご			
9月	☆長小6年生作成献立☆				540 kcal 22.1 g 2.6 g	白ねぎ
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのてりやき	さわら	しょうが	さとう でんぶん		
	きんぴらごぼう	ふたにく	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		
10火	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		509 kcal 23.8 g 1.8 g	はくさい
	うどん			うどん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレーランドじる	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 でんぶん		
	きびなごフライ	きびなご		パンご でんぶん こめあぶら		
12木	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな		560 kcal 23.9 g 2.2 g	白ねぎ はくさい
	ごはん			こめ		
	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	あぶら さとう でんぶん		
	にくだんごスープ	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 でんぶん パンご さとう		
13金	じゅたろうみかん		みかん		630 kcal 23.9 g 2.2 g	北中
	☆長小6年生作成献立☆					
	かくがたしょくパン			パン		
	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 でんぶん あぶら さとう こめあぶら		
14土	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	544 kcal 19.6 g 1.1 g	あしたか牛 しめじ にんじん 白ねぎ だいこん はくさい
	ニヨ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	ニヨッキ		
	♪♪長泉の日♪♪					
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15日	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	1.1 g	牛
	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 ねぶかねぎ	さといも こんにゃく さとう でんぶん		

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	556 kcal 25.9 g	南小	白ねぎ はくさい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ごもぐラーメン	ふたにく うずらたまご	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ にんにく	あぶら					
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう	2.0 g				
	もやしとこまつなあえもの		もやし こまつな	ドレッシング					
17火	☆北中生作成献立☆				517 kcal 26.3 g	北小1年 北小2年	白ねぎ だいこん		
	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	とりにくのねぎしおやき	とりにく	ねぶかねぎ		2.2 g				
	キャベツとこまつなドレッシングあえ		キャベツ こまつな	ドレッシング					
18水	じゃがいもととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも	508 kcal 22.3 g	長小			
	セルフピビンバ								
	ごはん			こめ					
	ふたにくのあまからいため	ふたにく みそ	にんじん しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん	1.5 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620 kcal 24.1 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 しいたけ						
	☆北中生作成献立☆								
	かくがたしょくパン			パン	2.9 g				
	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 でんぶん					
20金	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング					
	ペ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	532 kcal 18.3 g	長小 北小	しめじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ちくわのおちやごろもあげ	ちくわ	せんちや	こむぎこ でんぶん こめあぶら					
24火	もやしとこまつなごますあえ		もやし こまつな	ごま さとう	1.8 g	北中			
	にくじやが	ふたにく	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 しらたき あぶら さとう					
	○ふじっぴー給食○								
	ごはん			こめ	562 kcal 24.0 g		にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
25水	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 でんぶん さとう こめあぶら					
	ひじきのいため	ひじき だいす	にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう	1.9 g				
	けんないさんチングンサイのかきたまじる	とうふ たまご	チングンサイ しいたけ たまねぎ	でんぶん					
	☆北中生作成献立☆				539 kcal 19.6 g		白ねぎ		
	ごはん			こめ					
26木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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 でんぶん あぶら	2.3 g				
	ふたにくとやさいのねぎしおいため	ふたにく	キャベツ にんじん ねぶかねぎ	あぶら					
	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●				546 kcal 22.8 g				
27金	あげパン（小学校）			パン さとう こめあぶら					
	まるがたパン（中学校）			パン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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 バセリ	じゃがいも					
27金	りんごヨーグルト（中学校）	ヨーグルト	りんご		603 kcal 22.5 g		白ねぎ		
	☆長小6年生作成献立☆								
	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あげぎょうざ	ふたにく	キャベツ たまねぎ にら	あぶら こむぎこ でんぶん こめあぶら					
27金	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	1.5 g				
	マー婆ーどうふ	とうふ ふたにく 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 でんぶん					

*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	きひなご	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(㎉) たんぱく質 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	だいこん	
	ごはん			こめ	24.9 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	応援カツ	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら でんぶん こめあぶら			
	もやしとこまつな昆布和え	こんぶ	もやし こまつな	さとう	2.5 g		
3月	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		白ねぎ	
	○節分献立○				729 kcal		
	ごはん			こめ	28.9 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯の蒲焼き	いわし	しょうが	でんぶん こめあぶら さとう			
	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			
火	かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん	でんぶん	2.9 g		
	福豆	だいす	しいたけ				
	セルフチャーハン				697 kcal	はくさい	
	ごはん			こめ			
	チャーハンの具	ふたにく	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく	ごまあぶら ごま			
水	牛乳	ぎゅうにゅう			26.8 g	はくさい	
	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			
	豆腐と春雨のスープ	ペーコン とうふ	はくさい こまつな しいたけ	はるさめ ねぎあぶら			
	●リクエスト給食●				794 kcal	しめじ	
木	ロールパン(小学校)			パン	24.2 g		
	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					
	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			
	ハヤシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリンピース トマト にんにく	じゃがいも あぶら	3.2 g		
火	りんごヨーグルト(小学校)	ヨーグルト	りんご			たいこん	
	☆長小6年生作成献立☆				685 kcal		
	ごはん			こめ	27.8 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯の照り焼き	さわら	しょうが	さとう でんぶん			
金	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	白ねぎ	
	大根とわかめのみぞ汁	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			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
月	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 でんぶん	27.0 g	はくさい	
	きびなごフライ	きびなご		パンこ でんぶん こめあぶら			
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
	ごはん			こめ			
火	牛乳	ぎゅうにゅう			725 kcal	白ねぎ はくさい	
	豚キムチ	ふたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	あぶら さとう でんぶん	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 でんぶん パンこ さとう			
	寿太郎みかん		みかん				
	☆長小6年生作成献立☆						
木	角型食パン			パン	760 kcal	北中	
	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 でんぶん あぶら さとう こめあぶら			
	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		
	ニヨ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	ニヨッキ			
金	♪♪長泉の日♪♪				682 kcal	あしたか牛 しめじ にんじん 白ねぎ だいこん はくさい	
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぶん	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 でんぶん	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 31.6 g 2.8 g	南小	白ねぎ はくさい
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目ラーメン	ふたにく うずらたまご	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ にんにく	あぶら			
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう			
	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	☆北中生作成献立☆				653 kcal 29.7 g 2.8 g	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					
	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			
18 水	じゃが芋と豆腐のみぞ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たいこん にんじん	じゃがいも	655 kcal 28.1 g 2.2 g	長小	
	セルフピビンバ						
	ごはん			こめ			
	豚肉の甘辛炒め	ふたにく みそ	にんじん しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん			
	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			743 kcal 28.3 g 3.6 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 しいたけ				
	☆北中生作成献立☆						
	角型食パン			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
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 でんぶん	707 kcal 23.0 g 2.5 g	長小 北小 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			
	ベ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 ベンヌ			
	ごはん			こめ			
	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 でんぶん こめあぶら	706 kcal 27.9 g 2.5 g		にんじん
	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	ふたにく	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 しらたき あぶら さとう			
	○ふじっぴー給食○						
	ごはん			こめ			
25 水	牛乳	ぎゅうにゅう			677 kcal 23.1 g 2.9 g		白ねぎ
	県内産かつおのフライ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら			
	ひじきの炒め煮	ひじき だいす	にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう			
	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 しいたけ たまねぎ	でんぶん			
	☆北中生作成献立☆						
26 木	ごはん			こめ	629 kcal 29.5 g 2.4 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	平つくねの甘辛あんかけ	とりにく	キャベツ	さとう でんぶん あぶら			
	豚肉と野菜のねぎ塩炒め	ふたにく	キャベツ にんじん ねぶかねぎ	あぶら			
	じゃが芋となめこのみぞ汁	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●				800 kcal 28.7 g 2.1 g		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					
	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			
	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			
	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☆						
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ	ふたにく	キャベツ たまねぎ にら	あぶら こむぎこ でんぶん こめあぶら			
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ こんぶ ときかのり ふのり	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	麻婆豆腐	とうふ ふたにく 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 でんぶん			

*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

