

★印は、中学校3年生のリクエストメニューです。

2026年1月献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
					小学校 3・4年	中学校
8 木	牛乳 ミルクパン ブラウンシチュー 大根サラダ	牛乳 豚肉 ハム	ミルクパン 油 じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり コーン	641 26.0	789 31.5
9 金	牛乳 ごはん こうはくぞうに さばのみそに	牛乳 鶏肉 油あげ かまぼこ 昆布 かつお節 さば みそ	米 紅白だんご	にんじん はくさい しいたけ 根深ねぎ	686 30.5	779 32.9
13 火	牛乳 コッパパン ★カレーうどん ごまドレサラダ メープルジャム	牛乳 豚肉 ちくわ 油あげ かつお節 昆布 ハム	コッパパン うどん ごまドレッシング メープルジャム	たまねぎ にんじん 根深ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン	635 24.2	768 28.8
14 水	牛乳 なめし ぐだくさんの味噌汁 チキンなんばん 手作りタルタルソース	牛乳 油あげ 豆腐 わかめ 煮干し 米み そ 麦みそ 鶏肉 卵	米 でんぷん 小麦粉 油 ノンエッグマヨネー ズ	広島菜 大根菜 だいこん にんじん たまねぎ 根深ねぎ きゅうり	799 28.8	963 34.7
15 木	牛乳 黒砂糖パン 野菜スープ 手作りミートローフ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 卵 ヨーグルト	黒砂糖パン パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゃべつ	614 30.1	790 36.8
16 金	牛乳 ごはん おでん いわしのみぞれに	牛乳 鶏肉 牛すじ 厚揚げ 竹輪 昆布 うずら卵 いわし	米 里芋	こんにゃく だいこん にんじん	713 33.1	818 37.2
19 月	牛乳 ごはん マーボー大根 ひじきとこまつなのあえもの 国産ももゼリー	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ ひじき	米 油 ごま油 でんぷ ん ごま 国産ももゼ リー	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな	600 20.9	853 32.2
20 火	牛乳 ミルクパン ポトフ コロッケ きゃべつのソテー	牛乳 ベーコン ウィンナー 牛肉(コロッケ)	ミルクパン 油 じゃがいも・小麦粉(コ ロッケ)	たまねぎ にんじん かぶ きゃべつ ブロッコリー	618 22.1	741 26.4
21 水	牛乳 ごはん ★もずくスープ ビビンバ	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布 牛肉 卵 麦みそ	米 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ 切干しだいこん にんにく ほうれん草 もやし	627 27.3	743 31.5
22 木	牛乳 丸パン ミネストローネ てりやきパティ スライスチーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉(照焼パティ) チーズ	ミルクパン パスタ 砂 糖	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト パセリ	610 28.3	743 33.9
23 金	牛乳 麦ごはん ★チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり きゃべつ コーン	628 20.1	750 22.8
26 月	牛乳 ごはん 豚じゃが さばのピリからソースかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ さば	米 油 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく ねぎ	705 32.3	810 35.2



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagramにのせています。ぜひ見て下さいね。



ホームページInstagram

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
27 火	牛乳 黒砂糖パン かぶのクリームに お好みやき風平つくね	牛乳 ベーコン 鶏肉 青のり 鶏肉(平つく ね)	黒砂糖パン 白花豆 おじゃがもち 油	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ(平つくね)	613 23.8	740 27.9
28 水	牛乳 ごはん みそ汁 ★トリニータどん 日出町産きなこの白玉だんご	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 鶏肉 きなこ	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 白玉だんご	にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが にら	827 31.1	978 36.1
29 木	牛乳 ★クッキーパン ポークビーンズ かんきつドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 ハム 卵(クッキーパン)	コッパパン じゃがいも ドレッシング マーガリン・砂糖(クッ キーパン)	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト きゅうり きゃべつ	625 24.4	764 29.2
30 金	牛乳 ごはん だんご汁 卵やき じゃこあえ	牛乳 豚肉 昆布 かつお節 卵 ちりめん	米 やせうま 里芋 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ はくさい きゅうり かぼす	613 25.0	732 29.6



献立担当
河野

明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持ってくるのができない子どもたちに、おにぎりとかんたんなおかずを出したのが給食の始まりです。それにちなんで1月24日から30日を「学校給食週間」としています。今は豊かになった日本ですが、昔をふりかえり、食べものや作ってくれた人たちに感謝したり、地元の食材や郷土料理などを知る1週間です。

学校給食週間中は、日出町の食材をたくさん使います。その取り組みの一つとして

1月30日に「1日まるごと日出町給食」を行います！

30日は、牛乳以外の給食を日出町でできた食材で作ります。米・やせうまめん(日出町産の小麦粉使用)・豚肉・大根・ごぼう・人参・里芋・ねぎ・白菜・干しいたけ・卵焼き・ちりめんじゃこと、すべて日出町でできた食材です。

日出町内の食材なので、新鮮で作った人や場所がわかるので安心して使えます。また、子どもたちにも自分が住んでいる日出町の食材や郷土料理などを知る、良い機会になればと考えています。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

2月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員(20名)になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】 2月19日(木) 11時～

【献立】 黒砂糖パン 牛乳 ABCスープ じゃがチーズ かぼちゃプリンタルト

【給食費】 1名につき360円

【申し込み方法】 電話 72-7785 (給食センター) にて受け付けます。

