

★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

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)
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 コッペパン ★カレーランド 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	コッペパン うどん ごまだれッシング メープルジャム	たまねぎ にんじん 根深ねぎ きゅうり プロッコリー 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 でんぶん 小麦粉 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 マー婆ー大根 ひじきとこまつなあえもの 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 でんぶ 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 ボトフ コロッケ きゃべつのソテー	牛乳 ベーコン ワインナー 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 プロッコリー	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 ミニストローネ 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 豚じやが 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やインスタグラム
にのせてています。ぜひ見てくださいね。



ホームページインスタグラム

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 プロッコリー 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 でんぶん 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)	コッペパン 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ことができない子どもたちに、おにぎりとかんだんな
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。

