



2026年 9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)	
1 火	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ スペイン風オムレツ おいいた おいしいモン きゅうしょく ★なし	牛乳 豚肉 ウィンナー 日出町産大豆 卵	黒砂糖パン ジャがいも 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト 日本なし	605 25.4	742 30.4
2 水	牛乳 麦ごはん うま塩ぶた汁 さんまのかばやし ゆかりあえ うま塩給食	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんま	米 麦 ジャがいも ごま油 油 砂糖 米粉	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ しょうが きゃべつ	689 26.5	796 29.4
3 木	牛乳 ミルクパン コーンポタージュスープ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン ハム	ミルクパン ジャがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり	608 23.0	751 28.1
4 金	牛乳 ごはん 肉団子スープ キムタク炒め	牛乳 鶏つくね 豚肉 ベーコン 厚揚げ	米 はるさめ ごま油 油 ごま 砂糖	きくらげ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ 根深ねぎ	626 25.9	738 29.8
7 月	牛乳 ごはん ジャージャー豆腐 ツナあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ まぐろ(ツナ)	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが ほうれん草 きゃべつ	646 27.3	763 31.4
8 火	牛乳 丸パン フルーツポンチ アジフライ 手作りタルタルソース	牛乳 アジ 卵	コッペパン 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉	もも パイン みかん ナタデココ りんご缶 たまねぎ きゅうり	715 22.0	855 25.0
9 水	牛乳 ごはん 五目きんぴら ニラ入りたまご焼き スタミナ納豆	牛乳 豚肉 茎わかめ さつまあげ 卵 鶏肉 納豆	米 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ねぎ にんにく しょうが	623 26.8	741 31.2
10 木	牛乳 アップルパン アラビアータスパゲティ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 ハム	コッペパン スパゲティ 油 ジャがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん たまねぎ パセリ コーン マッシュルーム きゅうり	672 25.8	823 31.1
11 金	牛乳 ごはん ワントンスープ ガバオライス	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆	米 ワンタン 油 砂糖 でんぶん	にんじん しいたけ 根深ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン バジル レモン	602 25.3	710 29.5
14 月	牛乳 ごはん ごまみそ煮 ちくわの酢の物	牛乳 鶏肉 さつまあげ 厚揚げ みそ ちくわ わかめ	米 ジャがいも 砂糖 ごま 油	こんにゃく たけのこ さやいんげん にんじん だいこん きゃべつ	639 23.4	757 26.7
15 火	牛乳 コッペパン タイピーエン シューマイ いちごジャム	牛乳 豚肉 イカ えび かまぼこ シューマイ	コッペパン はるさめ ごま油 油 いちごジャム	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ねぎ	610 30.5	721 35.4
16 水	牛乳 ごはん ハヤシライス さっぱりサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 油 砂糖	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 きゃべつ だいこん コーン	631 21.2	743 24.2
17 木	牛乳 シュガーパン ラビオリスープ タンドリーチキン	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン マーガリン 砂糖 ラビオリ	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー しょうが にんにく	627 27.3	768 32.6



献立表・給食レシピー・給食の写真をHPやインスタグラム
にのせています。ぜひ見てくださいね。



ホームページインスタグラム

献立担当 渡邊

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)	
18 金	牛乳 ごはん とりごぼう汁 ハモのいそべ揚げ 食育の日	牛乳 鶏肉 豆腐 ハモ あおのり	米 小麦粉 油	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	632 27.6	736 30.1
24 木	牛乳 黒砂糖パン マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	黒砂糖パン マカロニ 白花豆 油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう グリーンピース きゅうり コーン	622 23.3	766 27.7
25 金	牛乳 ごはん せんべい汁 しおから揚げ お月見ゼリー お月見給食	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 せんべい でんぱん 油 お月見ゼリー	だいこん にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ しょうが にんにく	781 28.5	932 34.5
28 月	牛乳 ごはん なめこ汁 ★豚肉のしょうが焼き ★みかんジュース おいいた おいしいモン きゅうしょく	牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉	米 油 砂糖	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン みかんジュース	612 24.4	712 27.6
29 火	牛乳 せわりミルクパン ポトフ セルフツナたまごサンド	牛乳 鶏肉 ウィンナー まぐろ(ツナ) 卵	ミルクパン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー きゅうり	623 26.9	768 32.3
30 水	牛乳 わかめごはん ジャージャーめん バンバンジーサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ ささみ	米 ラーメン 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にら きゅうり もやし きゃべつ	601 24.5	710 28.3



おいいた
おいしいモン
きゅうしょく

みなさんに大分県のおいしいものを味わってほしいと大分県から食材を無償提供していた
だきました。9月は★日出町産のなし、大分県産のピーマン、みかんジュースが登場します。大
分県の『おいしいモン』をみんなで楽しく味わいましょう！

「うま塩」でおいしく減塩！



大分県では、「うま味」をもつ食材を「上手く」活用して「美味しい」塩分控えめの食事「うま塩」で
減塩を進めています。2日のうま塩豚汁はケチャップとごま油を入れて、みそを減らしてもおいしく食べ
られるように工夫しました。ぜひお家でも減塩に取り組んでみてください。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

10月の日程は下記のとおりです。申し込みは9月30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】 10月8日（木） 11時～ 【給食費】 1名につき360円

【献立】 せわりコッペパン 牛乳 ABCスープ チリコンカン ブルーベリーゼリー

【申し込み方法】 電話 72-7785（給食センター）にて受け付けます。

