



2026年 3月献立表

【中学校】

小学校 3・4年 中学校



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います。ぜひ見て下さいね。



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)	
2月	牛乳 ごはん 大分和牛のすき焼き さけの塩こうじやき	牛乳 牛肉 焼き豆腐 さけ	米 砂糖 油	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ がんしめじ こんにゃく	634 32.5	752 38.2
3火	牛乳 チョコチップパン ポトフ 花型のハンバーグ ひなあられ	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉・鶏肉(ハンバー グ)	ミルクパン チョコチップ じゃがいも 砂糖 ひなあられ	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	685 27.7	812 31.9
4水	牛乳 ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き かつおふりかけ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉(つくね) かまぼこ 豚肉	米 でんぷん ごま ごま油 砂糖	えのきたけ にんじん しょうが たまねぎ ピーマン	612 26.5	724 30.2
5木	牛乳 ソフトフランス フルーツポンチ とり肉のアーモンドレモン	牛乳 鶏肉	コッペパン バター 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 アーモンド	パインアップル みかん 黄桃 ナタデココ にんじん りんご缶 えだまめ レモン	795 29.0	969 34.5
6金	 卒業式					
9月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ 国産みかんゼリー	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ ハム	米 油 ごま油 でんぷん 国産みかんゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ	639 24.4	746 27.9
10火	牛乳 丸パン クリームに てりやきパティ ポイルきゃべつ	牛乳 ベーコン 鶏肉(照焼パティ)	ミルクパン じゃがいも ひとくちいもち 油	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	682 28.4	837 34.6
11水	牛乳 わかめごはん 肉うどん 日出産ハモのいそべ揚げ	牛乳 わかめ 牛肉 かまぼこ 油揚げ 昆布 かつお節 ハモ 青のり	米 うどん 砂糖 小麦粉 油	しいたけ にんじん ねぎ	717 31.2	837 34.7
12木	牛乳 ミルクパン ミネストローネ おさつサラダ	牛乳 ベーコン ハム	ミルクパン パスタ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト パセリ きゅうり	604 21.6	746 26.4
13金	牛乳 ごはん 具だくさんのみそ汁 から揚げ 味付けのり	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米み そ 麦みそ 鶏肉 味付けのり	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	733 30.0	860 34.0
16月	牛乳 ごはん 豚じゃが 赤魚のあまずあんかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤魚	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ピーマン	664 26.5	787 31.0
17火	牛乳 コッペパン 焼きそば シューマイ チーズ	牛乳 豚肉 えび イカ 豚肉(シューマイ) チーズ	コッペパン 焼きそばめん 小麦粉(シューマイ)	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ	694 32.8	814 37.2

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水	牛乳 ごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	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 黄桃 みかん パインアップル ナタデココ りんご缶	651 19.9	769 22.5
19木	牛乳 パン ちゅうか風コーンスープ とり肉のカレー揚げ	牛乳 ベーコン 鶏肉	コッペパン でんぷん 小麦粉 油	ドライパン コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ しょうが にんにく	658 28.4	797 33.3
23月	牛乳 ごはん かんむり地鶏のカレー ごまドレサラダ	牛乳 地鶏 まぐろ	米 じゃがいも 米粉 油 ごま	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 ブロッコリー コーン	788 23.8	825 25.6
24火	牛乳 黒砂糖パン レタスとトマトのスープ キッシュ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ウィンナー 卵 チーズ ヨーグルト	黒砂糖パン バター 生クリーム	トマト レタス にんじん コーン パセリ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	625 20.2	744 28.0
25水	牛乳 ごはん もずくスープ ピビンバ	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ 昆布 かつお節 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 切干しいたけ にんにく ほうれん草 もやし	604 25.7	717 29.6
26木	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ グリーンサラダ いちごのお祝いケーキ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 ハム 卵・乳(いちごのお祝い ケーキ)	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉(いちご のお祝いケーキ)	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とまと きゅうり きゃべつ コーン	668 27.7	806 33.0



1年間のふりかえりをしましょう

献立担当
河野

今年1年間の給食時間はどのようにすごしましたか？給食時間をふりかえてみましょう。

<p>食事の前の 手洗いはしっかり できましたか？</p>	<p>『いただきます』 『ごちそうさま』の あいさつはでき ましたか？</p>	<p>好ききらいをせずに、 苦手な食べもの にもチャレンジ できましたか？</p>
<p>はしを正しく 持って食べることが できましたか？</p>	<p>食事のマナーを 守ることは できましたか？</p>	<p>後かたづけは きちんとでき ましたか？</p>

給食試食会・給食センター見学は、次回は6月の町民試食会になります。日出町の
広報誌や献立表でお知らせします。ぜひご参加ください。