

2026年度 4月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ おもに体の調子を整える みどりのグループ	〈4月のテーマ〉 じょうずにじゅんびや かたづけをしよう
9 木	ごはん		こめ		新しい学年のスタートは緊張しますね。心と体が落ちつくように、睡眠と朝食をじゅうぶにとるようにしましょう。 
	とうにゅうしる 豆乳みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうにゅう,とうふ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ	
	ホイコーロー	ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ,キャベツ,ピーマン, あかピーマン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
10 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ		〈うまおメニュー〉 もやしのおかずは、ごま油やかつお節のいい香りで、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。 
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく,みそ, だいたみ,とうふ	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	
	もやしの香味炒め	しらすばし,かつおぶし, だいたみ,フレーク	あぶら,さとう,ごまあぶら	あかピーマン,もやし, こまつな	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
13 月	ごはん		こめ		サバの皮は、はして切れにくい弾力がある丈夫です。この皮には、私たちの肌のうるおいを保つ成分が含まれています。 
	じゃがいもと鶏肉のうま煮	とりにく,がんもどき	あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにゃく,いんげん	
	さば 鯖の塩焼き	さば	あぶら		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
14 火	ごはん		こめ		〈カミカミメニュー〉 おかずにこんにゃくを入れて、かみごたえを出しています。よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯予防になります。 
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん えのきたけ,ねぎ	
	ぶたにく 豚肉の生姜炒め	ぶたにく, だいたみ,フレーク	あぶら,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ, にんじん,こんにゃく,にら	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
15 水	ごはん		こめ		たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどは1年中出回っています。しかし春にとれるものは特別なもの。みずみずしくやわらかいのが特徴です。 
	はるやさい 春野菜のコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん,コーン, キャベツ,アスパラガス	
	に 煮込みハンバーグ	ぶたにく,とりにく	さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ, いんげん	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
16 木	すくなめごはん		こめ		〈入学・進級祝い〉 新しい学年になって1週間ほどたちました。少し慣れてきましたか?今日は、みなさんの入学・進級をお祝いする献立です。 
	ミートソースのペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく, ぶたレバー,ゼラチン	あぶら,さとう,ペンネ, オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,ピーマン	
	こまつな 小松菜のソテー	ベーコン,ちりめん	あぶら	もやし,こまつな	
	いわ お祝いゼリー		いちごゼリー		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
17 金	たけのこ 筍ごはん	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	たけのこ,にんじん,いんげん	春の野菜、たけのこ。成長が早く、1日で1メートルのびることもあるそうです。みなさんも今がぐんぐん伸びる時。よく食べ、よく動き、よく眠りましょう。 
	つみれ汁	さかなとやさいのだんご,とうふ		たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな,ねぎ	
	キャベツのメンチカツ	ぶたにく	あぶら,パンこ	キャベツ,たまねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
20 月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ		カレーの日は大きい皿にごはんをつぎます。どの食器に何の料理をつぐのか、もりつけ表を見て準備をしましょう。 
	カレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, いんげん	
	フルーツゼリー		りんごゼリー, みかんゼリー,さとう	みかん,もも,りんご,レモン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
21 火	コッペパン		コッペパン		パンは何かからできているでしょう。小麦粉です。この小麦粉が、今月から100%国産のものになります。そのうち半分は大分県産のものです。これまでと味が違うのか、よくかんで確かめてみましょう。
	とり 鶏と野菜のクリーム煮	ベーコン,とりにく, とうにゅう,ぎゅうにゅう, チーズ	あぶら,じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,しめじ, えだまめ	
	カリフラワーのカレーソテー	ツナ	あぶら,さとう	コーン,カリフラワー	
	いちごジャム		いちごジャム		
	牛乳	ぎゅうにゅう			

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	〈4月のテーマ〉 じょうずにじゅんぴや かたづけをしよう
22 水	ごはん		こめ		〈うましおメニュー〉 冬 <small>ふゆ</small> のキャベツと比べると、春 <small>はる</small> のキャベツはふ わっとやわらか。今日はマヨネーズやごま油 を使って、塩分ひかえめでもおいしい味にし ています。いくらでも食べられそうです。
	すまし汁 <small>じり</small>	とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、 ねぎ	
	あじ 鰯フライ	あじ、あおさ	あぶら、パンこ		
	むげん 無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ、ふうど、レタ、 ごまあぶら	キャベツ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
23 木	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ		〈ミヤちゃんデー〉 団子汁 <small>だんごじり</small> は大分県 <small>おおいちけん</small> に昔 <small>むかし</small> から伝わる郷土料理 です。お米 <small>こめ</small> があまりとれない時代 <small>じだい</small> に、小麦粉 <small>こむぎこ</small> をねって作った団子 <small>だんご</small> を汁 <small>じり</small> に入れて、おなかを 満たしていました。
	だんご 団子汁	とりにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも、こむぎこ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	
	ツナそぼろ丼 <small>どん</small>	ツナ、たまご	あぶら、さとう	しょうが、にんじん、 きぬさやえんどう	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			
	牛乳	ぎゅうにゅう			
24 金	ごはん		こめ		ごはんやおかずは、まんなが高 <small>たか</small> くなるよう にふわっとつくと、きれいです。食べる人 <small>ひと</small> のこ とを考 <small>かんが</small> えて、上手 <small>じょうず</small> につぎわけられるようにな りましょう。
	あつあ 厚揚げのごまみそ煮	ぶたにく、あつあげ、 みそ	あぶら、じゃがいも、さとう、 ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、いんげん	
	ちゅうかう 中華風野菜炒め	ベーコン	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	たけのこ、キャベツ、もやし、 にら	
牛乳	ぎゅうにゅう				
27 月	ごはん		こめ		〈おおいた和牛の日〉 豊かな自然 <small>しぜん</small> の中で、農家 <small>のうか</small> さんが大切 <small>たいせつ</small> に育て た「おおいた和牛」です。ふるさとの恵 <small>めぐ</small> みに 感謝 <small>かんしゃ</small> していただきます。
	おおいた和牛 <small>わぎゅう</small> の肉 <small>にく</small> じゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、いんげん	
	こまつな 小松菜の煮びたし	ちりめん、あぶらあげ、 かつおぶし	さとう	こまつな、えのきたけ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
28 火	ごはん		こめ		まるで肉 <small>にく</small> みたいだけど、実は大豆 <small>だいず</small> でできて いるのが大豆ミート <small>だいずみーと</small> 。今日 <small>けふ</small> のおかずは、豚肉 <small>ぶたにく</small> と大豆ミートを半分 <small>はんぶん</small> ずつ使 <small>つか</small> っています。
	ふわたまスープ	チキンハム、たまご、 だいたずフレーク	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー	
	ぶたまめミンチの スパイシー炒め	ぶたにく、だいたずミート	あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
30 木	ごはん		こめ		昨年 <small>さくねん</small> の野矢 <small>のや</small> 小学校6年生 <small>がくせい</small> が、家庭科 <small>かていか</small> の授 業 <small>まう</small> で、ごはんのみそ汁 <small>じり</small> に合わせのおかずを 考 <small>かんが</small> えました。魚 <small>いしな</small> の天ぷら <small>てんぷら</small> でたんぱく質 <small>しつ</small> と脂 質 <small>しつ</small> 、ほうれんそうでビタミンがとれるようにし たそうです。
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	
	ホキ <small>てんたまあ</small> の 天玉揚げ	ホキ、あおさ	あぶら、こむぎこ		
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	さとう、ごま	ほうれんそう、もやし	
	牛乳	ぎゅうにゅう			

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年もおいしく食べながら「食」について学びましょう

ふる
さ
と
の
味

ミヤちゃんデー

郷土料理や地場産物を出す日。ミヤちゃんマークがついたものは九重町のくだものや、大分県の魚・ヨーグルトです。



購入費用を町からいただいています(給食内容充実事業)

おおいた和牛の日

給食の牛肉はすべて「おおいた和牛」です。よく味わっていただきます。



体
が
喜
ぶ
も
の

カミカミメニュー

よくかむと いいこと



むし歯予防



ひまん予防



脳の元気に

うましおメニュー

おいしく減塩



だし



ふうみ
風味



ちようみりょう
調味料

2026年度 4月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	からだづく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈4月のテーマ〉 じょうずにじゅんびや かたづけをしよう
9 木	ごはん		こめ			新しい学年のスタートは緊張しますね。心と体が落ちつくように、睡眠と朝食をじゅうぶんとるようにしましょう。 
	とうにゅう しる 豆乳みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうにゅう,とうふ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ホイコーロー	ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ,キャベツ,ピーマン, あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			〈うましおメニュー〉 もやしのおかずは、ごま油やかつお節のいい香りで、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。 
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく,みそ, だいずミート,とうふ	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	もやしの香味炒め	しらすばし,かつおぶし, だいずフレーク	あぶら,さとう,ごまあぶら	あかピーマン,もやし, こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 月	ごはん		こめ			サバの皮は、はしで切れないくらい弾力があって丈夫です。この皮には、私たちの肌のうるおいを保つ成分が含まれています。 
	じゃがいもと鶏肉のうま煮	とりにく,がんもどき	あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにゃく,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	さば しおわ 鯖の塩焼き	さば	あぶら		さば 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 おかずにこんにゃくを入れて、かみごたえを出しています。よいかむと、だ液がたくさん出て、おし歯予防になります。
	しる みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め	ぶたにく, だいずフレーク	あぶら,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ, にんじん,こんにゃく,にら	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 水	ごはん		こめ			たまねぎ,にんじん,じゃがいもなどは1年中出回っています。しかし春にとれるものは特別なもの。みずみずしくやわらかいのが特徴です。
	はるやさい 春野菜のコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん,コーン, キャベツ,アスパラガス	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	に 煮込みハンバーグ	ぶたにく,とりにく	さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ, いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16 木	すく 少なめごはん		こめ			〈入学・進級祝い〉 新しい学年になって1週間ほどたちました。少し慣れてきましたか?今日は、みなさんの入学・進級をお祝いする献立です。 
	ミートソースのペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく, ぶたレバー,ゼラチン	あぶら,さとう,ペンネ, オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	こまつな 小松菜のソテー	ベーコン,ちりめん	あぶら	もやし,こまつな	小麦 大豆 豚肉	
	いわ お祝いゼリー		いちごゼリー		大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 金	たけのこ 筍ごはん	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	たけのこ,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	春の野菜、たけのこ。成長が早く、1日で1メートルのびることもあるそうです。みなさんも今がぐんぐん伸びる時。よく食べ、よく動き、よく眠りましょう。
	しる つみれ汁	さかなとやさいのだんご,とうふ		たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな,ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	キャベツのメンチカツ	ぶたにく	あぶら,パンこ	キャベツ,たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20 月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーの日は大きい皿にごはんをつぎます。どの食器に何の料理をつぐのか、もりつけ表を見て準備をしましょう。 
	カレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	フルーツゼリー		りんごゼリー, みかんゼリー,さとう	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21 火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	パンは何からできているでしょう。小麦粉です。この小麦粉が、今月から100%国産のものになります。そのうち半分は大分県産のものです。これまでと味が違うのか、よくかんで確かめてみましょう。
	とり やさい 鶏と野菜のクリーム煮	ベーコン,とりにく, とうにゅう,ぎゅうにゅう, チーズ	あぶら,じゃがいも,こめ こ	たまねぎ,にんじん,しめじ, えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉	
	カリフラワーのカレーソテー	ツナ	あぶら,さとう	コーン,カリフラワー	小麦 大豆	
	いちごジャム		いちごジャム			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈4月のテーマ〉 じょうずにじゅんびや かたづけをしよう
22 水	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 冬のキャベツと比べると、 春のキャベツはふわっと やわらか。今日はマヨ ネーズやごま油を使っ て、塩分ひかえめでもお いしい味にしています。い くらでも食べられそうデ ス。
	すまし汁	とうふ,わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな, ねぎ	小麦 大豆	
	あじ 鰯フライ	あじ,あおさ	あぶら,パンこ		小麦	
	むげん 無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ,ふうど,レタ, ごまあぶら	キャベツ	牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
23 木	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			〈ミヤちゃんデー〉 団子汁は大方県に昔から 伝わる郷土料理です。 お米があまりとれない時 代に、小麦粉をねって 作った団子を汁に入れて、 おなかを満たしていま した。
	だんごじる 団子汁	とりにく,あぶらあげ, みそ	じゃがいも,こむぎこ	ごぼう,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ツナそぼろ丼	ツナ,たまご	あぶら,さとう	しょうが,にんじん, きぬさやえんどう	小麦 卵 大豆	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24 金	ごはん		こめ			ごはんやおかずは、まん ながか高くなるようにふ わっとつぐと、きれいで す。食べる人のことを考 えて、上手につきわけら れるようになります。
	あつあ 厚揚げのごまみそ煮	ぶたにく,あつあげ, みそ	あぶら,じゃがいも,さとう, ごま	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,いんげん	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	ちゅうかう 中華風野菜炒め	ベーコン	あぶら,はるさめ, ごまあぶら	たけのこ,キャベツ,もやし, にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27 月	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の日〉 豊かな自然の中で、農家 さんが大切に育てた「お おいた和牛」です。ふるさ との恵みに感謝してい たきましょう。
	おおいた和牛の肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	こまつな 小松菜の煮びたし	ちりめん,あぶらあげ, かつおぶし	さとう	こまつな,えのきたけ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28 火	ごはん		こめ			まるで肉みたいけど、 実は大豆でできているの が大豆ミート。今日のお かずは、豚肉と大豆ミ ートを半分ずつ使ってい ます。
	ふわたまスープ	チキンハム,たまご, だいたずフレック	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー	卵 牛肉 大豆 鶏 肉	
	ぶたまめミンチの スパイシー炒め	ぶたにく,だいたずミート	あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん, コーン,グリーンピース	牛肉 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 木	ごはん		こめ			昨年の野矢小学校6年 生が、家庭科の授業で、 ごはんのみそ汁に合わせ るおかずを考えました。 魚の天ぷらでたんぱく 質と脂質、ほうれんそうで ビタミンがとれるようにし たそうです。
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ホキの天玉揚げ	ホキ,あおさ	あぶら,こむぎこ		小麦 大豆	
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年もおいしく食べながら「食」について学びましょう

ふる
さ
と
の
味

ミヤちゃんデー

郷土料理や地場産物を出す日。ミヤちゃんマークがついたものは九重町のくだものや、大方県の魚・ヨーグルトです。



購入費用を町からいただいています(給食内容充実事業)

おおいた和牛の日

給食の牛肉はすべて「おおいた和牛」です。よく味わっていただきます。



体
が
喜
ぶ
も
の

カミカミメニュー

よくかむと いいこと



うましおメニュー

おいしく減塩

