

2026年度 8・9月 こんだてひょう (中学校・こども園)

*牛乳は毎日あります(おもに体を作る、あかのグループ)

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 ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	〈9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
8 / 28 金	わかめごはん ごもじる 五目汁 ごぼう煮しまん	とりにく、とうふ とりにく、ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら、さとう、でんぷん、 おしパンミックス	たまねぎ、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、こんにゃく	がつき はじ げんき す 2学期が始まりました。元気に過ごせるよ うに「たっぷり睡眠、しっかり朝ごはん」で がっこう き 学校に来ましょう。
31 月	ごはん かきたまコーンスープ ぶたにく オイスターソース炒め	かまぼこ、とうふ、 わかめ、たまご ぶたにく	こめ じゃがいも、でんぷん あぶら、さとう、 はるさめ、でんぷん	えのきたけ、コーン しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ	がつ にち ひ 8月31日は、8、3、1でやさしいの日。いろい ろな野菜を食べて、健康な体を作りましょ う。 
9 / 1 火	ごはん なす入り麻婆豆腐 ちゅうか す もの 中華酢の物	ぶたにく、みそ、 だいずミート、とうふ かにふうみかまぼこ	こめ あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら マロニー、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、なす、にら きゅうり、キャベツ	なすの特徴は、むらさき色の皮。あの色に は、日焼から肌を守ったり、病気の菌か らからだまも はたら ら体を守ったりする働きがあります。
2 水	むぎ 麦ごはん トマトカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、いんげん みかん、りんご、もも	こんしゅう きゅうしよく なつ やさい とくしゅう 今週の給食は夏野菜特集。とうもろこし、 なす、きゅうりなどを使います。今日のカ レーには九重 産のトマトを入れています。
3 木	ごはん みそ汁 あじ 鰯フライ きゅうりの中華漬け	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ アジ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら、こむぎこ、パンこ さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ きゅうり	〈カミカミメニュー〉 きゅうりをポリポリかんで、かむ力をつけま しょう。家では1本まるかじりするのもおす めです。 
4 金	すく 少なめごはん ごもく 五目うどん なつ 夏そばろ シークワサーゼリー	とりにく、かまぼこ ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、みそ	こめ うどん あぶら、さとう、こめこ シークワサーゼリー	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 ほしいうたけ、ねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ゴーヤ	なつ 夏そばろは、ごはんのにせていただきま しょう。甘辛いみそ味で、ゴーヤもペロリと 食べられます。 
7 月	むぎ 麦ごはん やさい 野菜スープ だいず 大豆ミートのタコライス	ベーコン ぶたにく、ぶたレバー だいずミート、チーズ	こめ、むぎ じゃがいも あぶら	にんじん、えのきたけ、 かぼちゃ、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、トマト	メキシコ料理のタコスを知っていますか？ タコスの具をごはんのにせて食べるのが タコライス。沖縄で生まれた料理です。 
8 火	ごはん とうにゅう しる 豆乳みそ汁 ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め	あぶらあげ、わかめ、み そ、とうにゅう、とうふ ぶたにく、だいずフレ ーク	こめ じゃがいも あぶら、ごまあぶら	にんじん、えのきたけ、ねぎ しょうが、たまねぎ、にんじん、こ んにゃく、にら	きょう しる だいず なかま はい 今日のみそ汁には大豆の仲間が4つ入っ ています。何かわかりますか？ 
9 水	ごはん あつあ 厚揚げときんぎょのそぼろ煮 ほうれんそうの香味和え	ぶたにく、あつあげ だいずミート かつおぶし	こめ あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、はくさいキムチ、 いんげん ほうれんそう、もやし	〈うましおメニュー〉 かつおぶしやごまの香ばしさを、しょうゆ をたくさん入れなくてもおいしい味になり ます。 
10 木	ごはん レタススープ とり 鶏とゴーヤのカレー 南蛮	かにふうみかまぼこ とりにく	こめ じゃがいも でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、もやし、レタス ゴーヤ	〈カミカミメニュー〉 カリッと揚げてカレー味のたれをからめる と、ゴーヤの苦味が気になりません。

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	からだちよし おもに体の調子を整える みどりのグループ	〈9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
11 金	ごはん		こめ		おおいけん ぐんぐんひん 大分県の特産品のひとつがかぼす。夏か ら秋にかけてたくさんとれる果物です。今 日はさっぱりさわやかなゼリーを作ります。 
	じゃがいもと豚肉のうま煮	ぶたにく、かんとどき	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにやく、えだまめ	
	さんま 秋刀魚のみぞれ煮	さんま	さとう	だいこん	
	てつく 手作りかぼすゼリー		さとう	かぼす	
14 月	すく 少なめごはん		こめ		〈うましおメニュー〉うま塩ひじきにはケ チャップを使っています。塩やしょうゆを使 うより、塩分を減らすことができます。
	や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ、 ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそば	たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ	
	しお うま塩ひじき	だいず、ひじき、ツナ	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	
15 火	ごはん		こめ		わかめは汁物に入れることが多いです が、炒め物にもよく合います。今日はパ ターを使って炒めます。 
	けんちん汁	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、 こんにやく、にんじん、ねぎ	
	ぶたにく 豚肉とわかめの いた バターじゃようゆ炒め	ぶたにく、わかめ、 くきわかめ、こんぶ、 こやどうふ	あぶら、バター	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、こまつな	
16 水	ごはん		こめ		にんじん 人参シリシリは、人参のオレンジ色と卵 の黄色でパツと明るい色合いです。炒める ときに少し酢を入れると、色鮮やかになり ます。 
	しろ 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	
	さば 鯖の塩こうじ焼き	さば	オリーブオイル		
	にんじん 人参シリシリ	ツナ、たまご、 かつおぶし	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	
17 木	ごはん		こめ		にく 肉ばかりにかたよらず、魚を食べてほしい ので、週1回は魚のおかずを出すようにし ています。ホキの揚げ物は人気のある料 理です。
	ぶたにく 豚肉とじゃがいもの に ごまみそ煮	ぶたにく、みそ	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにやく、えだまめ	
	てんたま ホキの天玉揚げ マスカットゼリー	ホキ、あおさ	あぶら、こむぎこ、でんぶん		
18 金	ごはん		こめ		〈おおいと和牛の日〉 チンジャオロースーは牛肉とピーマンの炒 め物。ふるさとのおいしい牛肉で作ります。
	ワンタンスープ		じゃがいも、さとう、ワンタン	にんじん、もやし、こまつな	
	おおいと和牛の チンジャオロースー	ぎゅうにく	あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、たけのこ、ピーマン	
24 木	ごはん		こめ		じゅうごや 〈十五夜〉 十五夜には、1年の中で一番きれいな月 を見ることが出来ます。今年の十五夜は明 す日です。夜は晴れるといいですね。 
	にくだんご 肉団子の和風あんがらめ	くるまふとりにくのだ んご	あぶら、じゃがいも、 さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほ ししいたけ、たけのこ、えだまめ	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、こまつな	
	じゅうごや 十五夜ゼリー		みかんゼリー		
25 金	わかめごはん	わかめ	こめ		よる 夜が長くなることから9月を長月といいま す。まだ暑さが残る時期。早めに眠って、体 調をととのえましょう。
	じる つみれ汁	しろみざかなとごぼう のだんご	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 キャベツ	
	ちぐさ 千草焼き	ぶたにく、とうふ、 おから、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ	
28 月	ごはん		こめ		ほそ 細く長く透明な姿が春の雨みたいなので 「はるさめ」と名付けられたそうです。すて きな名前ですね。
	はるさめ とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、こまつな	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ、とりにく	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ	
29 火	コッペパン		コッペパン		〈ミヤちゃんデー〉 ここのえ 九重のブルーベリーでジャムを作ります。 パンをハンバーガーのように割ってはさむ と食べやすいですよ。
	ウィンナーとトマトのスープ	ポークウィンナー		たまねぎ、にんじん、トマト、 カリフラワー、ブロッコリー	
	ささみチーズフライ	とりにく、チーズ	こむぎこ、パンこ、あぶら	ほうれんそう	
	てつく 手作りブルーベリージャム 		さとう	ブルーベリー、レモン	
30 水	ごはん		こめ		た 食べる時の姿勢はよいですか？顔を前に 向けて、足のうらを床につけると、背中が まっすぐ伸びます。
	ぶたにく 豚肉と豆腐の中華煮	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しめじ、ブロッコリー	
	きりぼし 切干とひじきの煮物	ツナ、だいず、 あぶらあげ、ひじき	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、 にんじん、いんげん	

2026年度 8・9月 こんだてひょう

(中学校・こども園)

*牛乳は毎日あります(おもに体を作る、あかのグループ)

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 ちょうし 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	〈9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
8 / 28 金	わかめごはん ごもじる 五目汁 ごぼう蒸しまん	とりにく、とうふ とりにく、ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら、さとう、でんぷん、 おしパンミックス	たまねぎ、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉 小麦 乳 大豆 鶏肉	2学期が始まりました。元気に過ごせるように「たっぷり睡眠、しっかり朝ごはん」で学校に来ましょう。
31 月	ごはん かきたまコーンスープ ぶたにくのオイスターソース炒め	かまぼこ、とうふ、 わかめ、たまご ぶたにく	こめ じゃがいも、でんぷん あぶら、さとう、 はるさめ、でんぷん	えのきたけ、コーン しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 小麦 大豆 豚肉	8月31日は、8、3、1 でやさいの日。いろい ろな野菜を食べて、健 康な体を作りましょう。 
9 / 1 火	ごはん なす入り麻婆豆腐 ちゅうかす もの 中華酢の物	ぶたにく、みそ、 だいずミート、とうふ かにふうみかまぼこ	こめ あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら マロニー、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、なす、にら きゅうり、キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 ごま 小麦 大豆 ごま	なすの特徴は、紫色の 皮。あの色には、日焼 けから肌を守ったり、 病気の菌から体を 守ったりする働きがあ ります。
2 水	むぎ 麦ごはん トマトカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、いんげん みかん、りんご、もも	小麦 牛肉 大豆 乳 もも りんご	今週の給食は夏野菜 特集。とうもろこし、な す、きゅうりなどを使 います。今日のカレーに は九重産のトマトを入 れています。
3 木	ごはん みそ汁 あじ 鰯フライ きゅうりの中華漬け	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ アジ	こめ じゃがいも あぶら、こむぎこ、パンこ さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ きゅうり	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま	〈カミカミメニュー〉 きゅうりをポリポリか んで、かむ力をつけま しょう。家では1本まる かじりするのもおすす めです。 
4 金	すく 少なめごはん ごもく 五目うどん なつ 夏そばろ シークワサーゼリー	とりにく、かまぼこ ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、みそ	こめ うどん あぶら、さとう、こめこ シークワサーゼリー	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ゴーヤ	小麦 大豆 鶏肉 小麦 牛肉 大豆 豚 肉	夏そばろは、ごはんに のせていただきますよ う。甘いみそ味で、 ゴーヤもペロリと食べ られます。 
7 月	むぎ 麦ごはん やさい 野菜スープ だいず 大豆ミートのタコライス	ベーコン ぶたにく、ぶたレバー だいずミート、チーズ	こめ、むぎ じゃがいも あぶら	にんじん、えのきたけ、 かぼちゃ、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、トマト	小麦 牛肉 大豆 豚 肉 乳 牛肉 大豆 豚肉	メキシコ料理のタコス を知っていますか？タ コスの具をごはんにと せて食べるのがタコラ イス。沖縄で生まれた 料理です。
8 火	ごはん とうにゅう しる 豆乳みそ汁 ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め	あぶらあげ、わかめ、み そ、とうにゅう、とうふ ぶたにく、だいずフレ ーク	こめ じゃがいも あぶら、ごまあぶら	にんじん、えのきたけ、ねぎ しょうが、たまねぎ、にんじん、こ んにゃく、にら	大豆 小麦 大豆 豚肉 ご ま	今日のみそ汁には大 豆の仲間が4つ入っ ています。何かわかりま すか？ 
9 水	ごはん あつあ 厚揚げときめのそばろ煮 ほうれんそうの香味和え	ぶたにく、あつあげ だいずミート かつおぶし	こめ あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、はくさいキムチ、 いんげん ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 豚肉 り んご ごま 小麦 大豆 ごま	〈うましおメニュー〉 かつおぶしやごまの 香ばしさを、しょうゆを たくさん入れなくても おいしい味になりま す。 
10 木	ごはん レタススープ とり 鶏とゴーヤのカレー 南蛮	かにふうみかまぼこ とりにく	こめ じゃがいも でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、もやし、レタス ゴーヤ	小麦 牛肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉	〈カミカミメニュー〉 カリッと揚げてカレー 味のたれをからめると、 ゴーヤの苦味が気 になりません。

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	〈9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
11 金	ごはん		こめ			大分県の特産品のひとつがかぼす。夏から秋にかけてたくさんとれる果物です。今日はさっぱりさわやかなゼリーを作ります。 
	じゃがいもと豚肉のうま煮	ぶたにく、かんとどき	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにやく、えだまめ	小麦 大豆 豚肉	
	さんま 秋刀魚のみぞれ煮	さんま	さとう	だいこん	小麦 大豆	
	てつく 手作りかぼすゼリー		さとう	かぼす		
14 月	すく 少なめごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 うま塩ひじきにはケチャップを使っています。塩やしょうゆを使うより、塩分を減らすことができます。 
	や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ、 ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそば	たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン	
	しお うま塩ひじき	だいず、ひじき、ツナ	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
15 火	ごはん		こめ			わかめは汁物に入れることが多いですが、炒め物にもよく合います。今日はバターを使って炒めます。 
	けんちん汁	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、 こんにやく、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ぶたにく 豚肉とわかめの いた バターじゃよう炒め	ぶたにく、わかめ、 くきわかめ、こんぶ、 こうやどうふ	あぶら、バター	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、こまつな	小麦 乳 大豆 豚肉	
16 水	ごはん		こめ			人参シリシリは、人参のオレンジ色と卵の黄色でパッと明るく色合いです。炒めるときに少し酢を入れると、色鮮やかになります。 
	しろ 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	
	さば 鯖の塩こうじ焼き	さば	オリーブオイル		さば	
	にんじん 人参シリシリ	ツナ、たまご、 かつおぶし	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	小麦 卵 大豆 ごま	
17 木	ごはん		こめ			肉ばかりにかたよらず、魚を食べてほしいので、週1回は魚のおかずを出すようにしています。ホキの揚げ物は人気のある料理です。
	ぶたにく 豚肉とじゃがいもの に ごまみそ煮	ぶたにく、みそ	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにやく、えだまめ	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	てんたま ホキの天玉揚げ マスカットゼリー	ホキ、あおさ	あぶら、こむぎこ、でんぶん		小麦 大豆	
18 金	ごはん		こめ			〈おおいと和牛の日〉 チンジャオロースーは牛肉とピーマンの炒め物。ふるさとのおいしい牛肉で作ります。
	ワンタンスープ		じゃがいも、さとう、ワンタン	にんじん、もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	おおいと和牛の チンジャオロースー	ぎゅうにく	あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 ごま	
24 木	ごはん		こめ			〈十五夜〉 十五夜には、1年の中で一番きれいな月を見ることができます。今年の十五夜は明日です。夜は晴れるといいですね。 
	にくだんご 肉団子の和風あんがらめ	くるまふとりにくのだんご	あぶら、じゃがいも、 さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、えだまめ	小麦 大豆 鶏肉	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、こまつな	小麦 大豆 ごま	
25 金	じゅうごや 十五夜ゼリー		みかんゼリー			
	わかめごはん	わかめ	こめ			夜が長くなることから9月を長月といいまます。まだ暑さが残る時期。早めに眠って、体調を整えましょう。
	つみれ汁	しろみざかなとごぼうの だんご	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 キャベツ	小麦 大豆	
	ちくさ や 千草焼き	ぶたにく、とうふ、 おから、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ	小麦 卵 大豆 豚肉	
28 月	ごはん		こめ			細く長く透明な姿が春の雨みたいなので「はるさめ」と名付けられたそうです。すてきな名前ですね。
	とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ、とりにく	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
29 火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	〈ミヤちゃんデー〉 九重のブルーベリーでジャムを作ります。パンをハンバーガーのように割ってはさむと食べやすいですよ。
	ウィンナーとトマトのスープ	ポークウィンナー		たまねぎ、にんじん、トマト、 カリフラワー、ブロッコリー	牛肉 大豆 豚肉	
	ささみチーズフライ	とりにく、チーズ	こむぎこ、パンこ、あぶら	ほうれんそう	小麦 乳 大豆 鶏肉	
	てつく 手作りブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー、レモン		
30 水	ごはん		こめ			食べる時の姿勢はよいですか？顔を前に向けて、足のうらを床につけると、背中がまっすぐ伸びます。
	ぶたにく とうふ ちゅうかに 豚肉と豆腐の中華煮	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しめじ、ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	きりぼし 切干とひじきの煮物	ツナ、だいず、 あぶらあげ、ひじき	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、 にんじん、いんげん	小麦 大豆	