



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。

※牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるものとなる食品(赤)」です。

6月前半 よていこんだてひょう

2026. 5. 27

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た お べ う ち ね で
		主に体を作るものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのものとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 月	ごはん					ごはん		647	果物 乳製品
	ビビンバの具	ぎゅうにく、あかみそ		にんじん ほうれんそう	とうもろこし、しょうが にんにく、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	25.4	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま		
	ジョア(プレーン)		だっしふん にゅう			さとう			
2 火	コッペパン					パン		622	海藻類 種実類
	ミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく とうふ			たまねぎ	さとう、パンこ	あぶら	28.8	
	とりにくのスープに	とりにく、だいず		にんじん	たまねぎ、だいこん ぶなしめじ	じゃがいも	オリーブオイル		
3 水	ごはん					ごはん		643	魚 きのこ類
	とりそぼろ	とりにく だいずミート			しょうが、グリーンピース	さとう	あぶら	24.9	
	あいしょうじる	とうふ、ベーコン しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	すりおろしりんごゼリー				りんご(加熱済み)	さとう、みずあめ			
歯と口と健康週間・・・4日～10日は歯と口と健康週間です。しっかり噛める献立を多く取り入れています。									
3年生担任の荒木先生が、ちくわの磯部揚げをリクエストしてくれました。おたのしみに♪									
4 木	ごはん					ごはん		668	野菜 いも類
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			ごむぎこ、でんぷん てんぷらこ	あぶら	25.4	
	ひじきのいりどりサラダ		ひじき	にんじん えだまめ	きゅうり、れんこん とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		
	とりとこんさいのみそしる	とりにく、とうふ むぎみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん ごぼう		ごまあぶら、ごま		
養護教諭の吉永先生と善本先生に、歯と口と健康週間にちなんだ献立をリクエストして頂きました。しっかり噛もう！									
5 金	コッペパン					パン		644	卵 いも類
	ミートボールのケチャップに	ぶたにく、ミートボ ール(ぶたにく、とりに く)		にんじん ピーマン	たまねぎ (たまねぎ)	さとう、マカロニ (さとう、パンこ)	あぶら	26.9	
	ごまじゃこサラダ		しらすぼし		キャベツ、きゅうり				
	歯と口と健康週間レモンゼリー				ナタデココ レモンかじゅう	グラニューとう	ごまあぶら、ごま		
地場産給食週間(8日～12日)・・・県産食材を中心に使用した献立となっています。生産者の方に感謝して頂きましょう。									
8 月	ごはん					ごはん		717	豆製品 野菜
	マーボーれんこんどん(具)	ぶたにく、あかみそ		ねぎ	たまねぎ、れんこん しょうが、にんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら	22.4	
	あげぎょうざ	ぶたにく		ねぎ、にら にんじん	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが しいたけ	ごむぎこ、さとう みずあめ			
	おのちやムース		ぎゅうにゅう だっしふん にゅう れんにゅう	ほうれんそう	りよくちや	みずあめ	あぶら		
9 火	コッペパン					パン		636	海藻類 きのこ類
	ポークフランク	ぶたにく				でんぷん		26.4	
	ポイルキャベツ				キャベツ				
県産シチュー	とりにく、県産チキ ンボール(とりにく、ぶ たにく)	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	アレルギーなしシ チュールウ			
10 水	ごはん					ごはん		670	乳製品 果物
	たまごやき	たまご				さとう、でんぷん		24.0	
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごまあぶら、ごま		
	県産みそしる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			
11 木	ごはん					ごはん		614	海藻類 種実類
	県産おやこどん	とりにく、たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、きくらげ	じゃがいも、さとう	あぶら	25.4	
	まめツナサラダ	だいず まぐろみずに		こまつな	キャベツ		卵抜きマヨネーズ		
12 金	コッペパン					パン		647	きのこ類 いも類
	とりにくのマイヤーレモンふうみ	とりにく			マイヤーレモンかじゅう	ごむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	29.8	
トマトとたまごのスープ	とりにく、たまご とうふ		トマト、こまつな	たまねぎ					



30

6/4(木) 3年生担任荒木先生リクエスト

☆ちくわの磯部揚げ☆
「青のりの香りがよい！」とのコメントがありました。
青のりは、冬から春にかけて旬があるようです。
たこ焼きやお好み焼きにかけて食べたことがある人
もいるのでは??
美味しく頂きましょう☆



6/5(金) 養護教諭 吉永先生&善本先生リクエスト

☆ごまじゃこサラダ☆
「給食で食べた美味しかったので、レシピをきいて
家で作ってみました。じゃこを炒めるとカリカリに
仕上がりました。よく噛んで食べられるので大好きです。」
とコメントがありました。5日のじゃこも歯と口と健康週間に
合わせて1度炒める手間を加えています。お楽しみに!!

ごまじゃこサラダレシピ(1人分)

- ・キャベツ 35g
- ・きゅうり 15g
- ・セロリー 5g
- ・しらすぼし 3g
- ・ごま 1.5g
- ・さとう 1g
- ・酢 3.5g
- ・こいくちしょうゆ 2g
- ・ごまあぶら 0.5g



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。
※牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるもとになる食品(赤)」です。

6月後半 よていこんだてひょう

2026. 5. 27

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たべ て ち ね で
		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15	ごはん ぶたキムチ もずくいりみそしる ミニアセロラゼリー	ぶたにく		にんじん、にら	たまねぎ、もやし はくさいキムチ		ごはん ごま、ごまあぶら	577 22.3	魚 乳製品
16	コッペンパン(小) やきそばふうスパゲティ ひじきのサラダ	ぶたにく、ちくわ		にんじん ピーマン	たまねぎ、もやし		パン スパゲティ あぶら ごま、卵抜きマヨ ネーズ	605 25.8	豆製品 果物
17	ごはん カツカレー (チキンカツ) フルーツポンチ	とりにく		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく しょうが		ごはん じゃがいも パンこ、ごむぎこ でんぷん あまおうゼリー あきないだんご	723 21.5	乳製品 きのこ類
18	ごはん いわしのしょうがに きりぼしだいごんのあまみそ なすのみそしる	いわし		にんじん ごまつな	しょうが きりぼしだいごん		ごはん さとう、みずあめ さとう ごま	613 22.6	肉 果物
19	コッペンパン マーシャルビーンズ オムレツ スペインふうにんにくスープ		だっしふん にゅう				ごはん さとう、ココア あぶら でんぷん、さとう あぶら オリーブオイル	642 25.6	海藻類 種実類
22	ごはん ポークハヤシライス スパゲティサラダ ミニパインゼリー	ぶたにく		にんじん、トマト ブロッコリー	たまねぎ、にんにく ぶなしめじ		ごはん じゃがいも ハヤシルウ あぶら スパゲティ、さとう 卵抜きマヨネーズ さとう、みずあめ	675 21.7	魚 海藻類
5年生担任の上原先生がチキン南蛮をリクエストしてくれました。給食での提供は初めてです！									
23	コッペンパン チキンなんぼん タルタルソース ポイルブロッコリー むぎとやさいのスープ	とりにく					パン でんぷん、さとう あぶら さとう、みずあめ あぶら おしむぎ、じゃがい も あぶら	673 27.4	乳製品 きのこ類
24	ごはん なまあげのちゅうかに かいそうサラダ	ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ、たけのこ しょうが、にんにく はくさい		ごはん さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	634 25.8	魚 いも類
25	ごはん さばのみそに きゅうりのちゅうかつげ けんちょう	さば、みそ					ごはん さとう、でんぷん さとう ごま、ごまあぶら あぶら	671 28.0	海藻類 野菜
26	コッペンパン ペンネボロネーゼ やさいのごまドレッシング	ぶたにく、ぎゅうにく だいずミート		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく グリーンピース		パン ペンネ、さとう あぶら ごま、あぶら	608 25.1	乳製品 いも類
29	ごはん ねばねばにくみそごはん(具) ABCスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく、ぎゅうにく あかみそ、むぎみそ		オクラ、パプリ カ	たまねぎ、にんにく しょうが		ごはん さとう ごまあぶら アルファベットマカ ロニ、じゃがいも はちみつ、みずあ め	719 22.4	海藻類 種実類
30	コッペンパン ドライカレー コーンポタージュスープ	ぶたにく、ぎゅうにく だいずミート		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが グリーンピース		パン おしむぎ、さとう あぶら あぶら、アレルギー なしシチュール ウ	636 26.8	魚 果物

6/23(火) 5年生担任上原先生リクエスト

☆チキン南蛮☆

上原先生はチキン南蛮が大好きとのことです。
チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。
上原先生は同じ九州にある福岡県の出身らしく、
小さいころから食べる機会が多かったのかもしれないですね。
山口県の郷土料理はなにか知っていますか??



県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

* 6月は食育月間 *

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものです。
様々な経験を通じて、「食」に関する知識や「食」を選択する知識を習得し、健全な
食生活を実践することができるように、食育が推進されています。この機会にご家庭で
食生活を見直し、食育に取り組んでみてください。

