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。

9月前半　　よていこんだてひょう

2026．8．27

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 主に体を作るもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	栄養量 エネルギー(kcal) たん白質(g)	おうちでたべてね
1	コッペパン					パン		631	海藻類
	ミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく とうふ			たまねぎ	パンこ、さとう	あぶら	27.6	いも類
火	にくだんごのスープに	ミートボール（ぶたにく、とりにく） だいず		にんじん	たまねぎ、だいこん キャベツ、ぶなしめじ （たまねぎ）	（さとう、パンこ）	オリーブオイル		
	ミニパインゼリー				パインかじゅう	さとう、みずあめ			
2	ごはん					ごはん		679	野菜
	チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん	さとう、でんぷん	あぶら	24.4	種実類
水	とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
3	ごはん					ごはん		621	魚
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく、なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、しらたき さとう	ごまあぶら	24.4	乳製品
木	マイヤーレモンサラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり、キャベツ マイヤーレモンかじゅう	さとう	あぶら		
くじらの日献立・・・くじらと日本人の共生を考える日として、日本鯨類研究所が制定した記念日です。									
校長先生が鯨の竜田揚げと海藻サラダとスパゲティミートソースをリクエストしてくれました。									
4	コッペパン（小）					パン		624	豆製品
	くじらのたつたあげ	くじら			たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう		29.9	果物
金	かいそうサラダ		わかめ あかとさか くきわかめ ふのり こんぶ		きゅうり、キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	スパゲティミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく		にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、グリンピース	スパゲティ	あぶら		
7	ナン					ナン		621	魚
	なつやさいカレー	とりにく		にんじん、トマト ピーマン カボチャ	たまねぎ、にんにく しょうが、なす	じゃがいも	あぶら アレルゲンなしカレールウ	24.3	海藻類
	えだまめサラダ			にんじん えだまめ	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら		
月	はちみつレモンゼリー				レモンかじゅう	はちみつ みずあめ			
8	パン					パン		690	乳製品
	くろまめきなこクリーム	きなこ				さとう	あぶら	26.6	種実類
	ペンネボロネーゼ	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、グリンピース にんにく	ペンネ、さとう	あぶら		
火	カラフルサラダ	だいず		にんじん こまつな えだまめ	キャベツ、とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		
4年生担任の福本先生がリクエストしてくれました。ちゃんぽんはスープ風にアレンジしています。									
9	ごはん					ごはん		647	魚
	たまごやき	たまご				さとう、でんぷん		24.4	いも類
水	わかピーあえ		わかめ	ピーマン	もやし、しそ	さとう	ごま		
	ちゃんぽんふうスープ	ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう		キャベツ、とうもろこし もやし、しょうが	はるさめ、さとう	ごまあぶら		
	れいとうパイン				パイナップル				

校長先生リクエスト給食

９／４（金）に校長先生リクエストの「鯨の竜田揚げ」、「海藻サラダ」、「スパゲティミートソース」を提供します。
「子どもの頃を思い出す懐かしい献立です。そして教員になってからは、大好きな献立としてリクエストします。これから食欲の秋を迎えます。しっかり食べて元気に過ごしてね。」とコメントがありました。
食欲の秋と言われるように、秋にはたくさんの食べ物が旬を迎えます。旬というのはその食べ物が１年の中で１番多く収穫でき、美味しく栄養価が高い時期を言います。給食でもたくさんの食材を使用していきます。お楽しみに！

４年生担任福本先生リクエスト給食

９／９（水）に４年生担任の福本先生リクエストの「ちゃんぽん風スープ」、「冷凍パイン」を提供します。
「小学生の時に、冷凍パインが大好きだったからです」とコメントがありました。
暑い時期にぴったりの冷凍パインは人気な献立の一つです。リクエストがあったのはちゃんぽんでしたが、献立の都合でちゃんぽん風スープにアレンジしています。

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。

9月後半　　よていこんだてひょう

2026. 8. 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)	おうちでたべてね
		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		
10	ごはん					ごはん		625	果物
	いわしのうめに	いわし			ばいにく	さとう、でんぷん		23.4	きのこ類
	ひじきのにもの	あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう			
木	おじゃがもちじる	とうふ、むぎみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん	おじゃがもち			
11	コッペパン					パン		643	卵
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいす		にんじん	たまねぎ、グリンピース	じゃがいも	あぶら	28.7	海藻類
金	ツナサラダ	まぐろみずに		にんじん こまつな	キャベツ、とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		
	ソフールヨーグルト		ヨーグルト						
14	ごはん					ごはん		674	魚
	ポークハヤシライス	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	じゃがいも、さとう	あぶら	23.1	種実類
月	スパゲティサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	スパゲティ、さとう	卵抜きマヨネーズ		
15	ココアパン					パン、さとう、ココア	あぶら	663	豆製品
	ぶたにくのマスタードいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ、ぶなしめじ	さとう、でんぷん	あぶら	25.2	果物
火	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
16	ごはん					ごはん		608	乳製品
	ぶたたまどん(ぐ)	ぶたにく、たまご		にんじん	たまねぎ、きくらげ ねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら	26.3	果物
水	ツナとやさいのごまあえ	まぐろみずに		こまつな	はくさい、もやし	さとう	ごま		
17	ごはん					ごはん		641	海藻類
	とりそぼろ	とりにく だいずミート			しょうが、グリンピース	さとう	あぶら	24.2	野菜
木	あいしょうじる	ベーコン、とうふ 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			
18	コッペパン					パン		632	卵
	しろみフライ	ほき				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	25.5	きのこ類
金	ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら		
	ラビオリスープ	ベーコン、ラビオリ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ				
24	ごはん					ごはん		635	魚
	なっとうみそ	ぶたにく、なっとう あかみそ		ねぎ		さとう	ごま	24.2	野菜
木	やさいのうまに	とりにく、なまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、さとう こんにゃく			
	なし				なし				
25	まるパン					パン		672	海藻類
	ハンバーグのケチャップソースがけ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぷん じゃがいも	あぶら	28.6	果物
金	ボイルキャベツ				キャベツ				
	よくばりスープ	とりにく、ベーコン いか	ぎゅにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい	じゃがいも			
	おつきみデザート		かんてん		みかんかじゅう レモンかじゅう	さとう、みずあめ			
専科の先生方から、牛肉キムチチャーハン、フルーツポンチのリクエストがありました。									
28	ぎゅうにくキムチチャーハン	ぎゅうにく、たまご		ねぎ	はくさいキムチ、もやし	さとう	ごまあぶら	654	乳製品
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ			22.2	いも類
月	フルーツポンチ				みかんかん、パインかん	しらたま、なしゼリー サイダー			
29	コッペパン					パン		636	きのこ類
	ドライカレー	ぎゅうにく、ぶたにく だいずミート		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが グリンピース	おしむぎ、さとう		26.9	種実類
火	コーンポタージュスープ	とりにく	ぎゅにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	アレルゲンなしシチュールウ あぶら		
30	ごはん					ごはん		684	海藻類
	ちゅうかどん(ぐ)	ぶたにく、いか うずらたまご		にんじん ちんげんさい	たまねぎ、キャベツ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん	ごまあぶら	26.6	果物
水	あげぎょうざ	とりにく、ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが たまねぎ	さとう でんぷん、こむぎこ			

専科の先生方リクエスト給食

９／２８（月）に専科の先生方からリクエストのあった「牛肉キムチチャーハン」、「フルーツポンチ」を提供します。

「専科の先生たちがハマった牛肉キムチチャーハンは、甘めの味付けでシャキシャキのもやしが美味しいポイントです。

残食ゼロで残暑を乗り越えましょう。」とコメントがありました。