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。

10月前半　　よていこんだてひょう

2026. 9. 29

曜日	こんだてめい	さいりょうめい 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
ブラッサム応援給食・・・岩国市出身の作家「宇野千代」をモデルとした連続テレビ小説「ブラッサム」の　応援献立です。									
1	ごはん 6年生修学旅行					ごはん		624	魚
木	おおひら	とりにく、なまあげ こおやどうふ		にんじん	ごぼう、れんこん ほししいたけ	こんにゃく、さといも さとう	あぶら	22.4	種実類
	こまつなのいそべあえ		のり	こまつな	もやし				
	うまもんのつけもの				だいこんづけ				
	いがもち					うるちまい、さとう もちごめ			
2	クロワッサン 6年生修学旅行	たまご	だっしふんにゅう			こむぎこ、こめこ さとう	マーガリン	774	豆製品
	とりとマカロニのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも	アレルゲンなしシチュールウ	27.5	果物
金	えだまめとひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	えだまめ	きゅうり、とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごまあぶら、ごま		
	セレクトデザート(1・2年) みかんゼリー はちみつレモンゼリー				みかんかじゅう レモンかじゅう	さとう はちみつ、みずあめ			
	とうにゅうパンナコッタいちご	とうにゅう			いちごかじゅう りんご(加熱済み)	さとう			
5	ごはん					ごはん		709	海藻類
	マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく あかみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが にんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら	25.3	いも類
月	はるさめサラダ	とりささみ		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごまあぶら		
	セレクトデザート(なかよし・おおぞら・ひまわり) みかんゼリー はちみつレモンゼリー				みかんかじゅう レモンかじゅう	さとう はちみつ、みずあめ			
	とうにゅうパンナコッタいちご	とうにゅう			いちごかじゅう りんご(加熱済み)	さとう			
高塚先生がチキンチキンれんこんとスイートポテトをリクエストしてくれました。秋が感じられますね。									
6	コッペパン					パン		701	魚
	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	25.7	種実類
火	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ きくらげ	じゃがいも			
	スイートポテト					さつまいも、さとう みずあめ	あぶら		
教科書献立・・・1年生の国語の「サラダでげんき」という物語の中で、りっちゃんがつくるサラダです。									
7	ごはん					ごはん		619	きのこ類
	にくどうふ	とうふ、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しろねぎ	しらたき、さとう	あぶら	24.2	いも類
水	りっちゃんのサラダ	ハム	かつおぶし こんぶ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
8	ごはん					ごはん		733	乳製品
	おやこに	とりにく、たまご こうやどうふ		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、さとう	あぶら	28.0	野菜
木	さつまいもとだいずのごまがらめ	だいず				さつまいも、さとう	あぶら、ごま		
目の愛護デー・・・10月10日は目の愛護デーです。それにちなんだ目の働きを助ける食材をたくさん使っています。									
9	コッペパン					パン		610	海藻類
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう、みずあめ		24.3	種実類
金	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、グリンピース	じゃがいも	あぶら		
	ブロッコリーのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		
13	コッペパン(小)					パン		588	海藻類
	スパゲティトマトソース	ぶたにく だいずミート		にんじん	たまねぎ、しょうが にんにく、グリンピース	スパゲティ	あぶら	23.6	いも類
火	ごまネーズサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	卵抜きマヨネーズ あぶら		
なかよし・おおぞら・ひまわりの先生がリクエストしてくれました。みんなが好きな物がたくさんの献立です！									
14	わかめごはん		わかめ			ごはん、さとう		629	魚
	とりのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	でんぷん、こめこ みずあめ	あぶら	21.2	きのこ類
水	とんじる	ぶたにく、とうふ むぎみそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも こんにゃく			
	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			
15	ごはん					ごはん		680	卵類
	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	22.7	果物
木	マカロニサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	マカロニ、さとう	卵抜きマヨネーズ ごま		

高塚先生リクエスト給食

チキンチキンれんこんとスイートポテトをリクエストしてくださいました。
「【れんこん】と【さつまいも】の2つの秋が旬の食材を使った人気メニューをリクエストしました。今日の給食を食べてみなさんが笑顔になり、残食も少なくなってくれるととてもうれしいです。とコメントがありました。



なかよし・おおぞら・ひまわりの先生リクエスト給食

わかめごはん、とりのからあげ、豚汁、ゼリーをリクエストしてくださいました。「安定のド・定番メニュー☆」とコメントがありました。
今月のリクエストは皆さんの好きな物がたくさんな献立です。
たくさん食べて「食欲の秋」をしっかり楽しみましょう！！

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。

10月後半　　よていこんだてひょう

2026. 9. 29

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
16	コッペパン 1年生遠足					パン		622	乳製品
	ミートボールのケチャップに	ぶたにく ミートボール(とりにく、ぶたにく)		にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ(たまねぎ)	マカロニ、さとう(さとう、パンこ)	あぶら	26.4	果物
金	やさいのごまドレッシングあえ		しらすぼし	こまつな	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら、ごま		
	セレクトデザート(3･5年) みかんゼリー はちみつレモンゼリー とうにゅうパンナコッタいちご	 とうにゅう			みかんかじゅう レモンかじゅう いちごかじゅう りんご(加熱済み)	さとう はちみつ、みずあめ さとう			
19	ごはん					ごはん		605	魚
	だいこんのそぼろに	とりにく、なまあげ だいずミート		にんじん	だいこん、たまねぎ しょうが	こんにゃく、さとう		22.7	いも類
月	ひじきのいろどりサラダ		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 ごま、ごまあぶら		
20	コッペパン					パン		615	海藻類
	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン		えだまめ		じゃがいも	あぶら	24.3	種実類
	やさいのカレースープに	とりにく		トマト ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも マカロニ			
火	りんご				りんご				
かみかみ献立・・・しっかりかめる具材を多く使用しています。									
21	ごはん					ごはん		633	乳製品
	かみかみどん(ぐ)	ぶたにく、レバー		にんじん ほうれんそう	しょうが、にんにく ごぼう、もやし	こんにゃく、さとう	ごまあぶら、ごま	25.8	きのこ類
	キムチみそしる	ぶたにく、なまあげ むぎみそ		にんじん、ねぎ	はくさいキムチ だいこん	じゃがいも			
22	ごはん					ごはん		612	卵類
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	さとう、でんぷん		22.8	種実類
木	きりぼしだいこんのにつけ	あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう			
	とうふのみそしる	とうふ、むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	さつまいも			
イギリス料理献立・・・イギリス料理の「フィッシュ＆チップス」と「スコッチブロス」を給食風にアレンジしています。									
23	コッペパン 2年生社会見学					パン		704	海藻類
	マーシャルビーンズ		だっしふんにゅう			さとう、ココア	あぶら	24.3	野菜
金	フィッシュ＆チップス	たら				じゃがいも	あぶら		
	スコッチブロスふうスープ	とりにく、おしむぎ		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	あぶら		
	セレクトデザート(4･6年) みかんゼリー はちみつレモンゼリー とうにゅうパンナコッタいちご	 とうにゅう			みかんかじゅう レモンかじゅう いちごかじゅう りんご(加熱済み)	さとう はちみつ、みずあめ さとう			
福岡県の郷土料理・・・「あちゃらづけ」や「筑前煮」は福岡県の郷土料理です。									
26	ごはん					ごはん		622	魚
	たまごやき	たまご				さとう、でんぷん		23.1	種実類
月	あちゃらづけ		こんぶ		だいこん、ごぼう きゅうり	さとう			
	ちくぜんに	とりにく、なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ、ごぼう	さといも、こんにゃく さとう			
27	きなこパン	きなこ				パン、さとう		653	野菜
	だいずのシチュー	とりにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	アレルゲンなしシチュールウ	24.0	果物
火	わかめソテー	わかめ	しらすぼし	にんじん	キャベツ				
28	ごはん(減)					ごはん		612	海藻類
	カレーうどん	ぶたにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんにく	うどん	あぶら、アレルゲンなしカレールウ	22.7	いも類
	れんこんサラダ	ハム			れんこん、きゅうり		卵抜きマヨネーズ ごま		
29	ごはん					ごはん		615	乳製品
	さんまのかんろに	さんま				さとう、でんぷん		26.7	種実類
木	ゆかりあえ				キャベツ、きゅうり、しそ	さとう			
	とりとこんさいのみそしる	とりにく、とうふ		にんじん、ねぎ むぎみそ	たまねぎ、だいこん ごぼう				
ハロウィン献立・・・ハロウィンにちなんでかぼちゃを使用しています。									
30	パン					パン		645	豆製品
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ、りんご	さとう、ぱんこ こむぎこ、でんぷん	あぶら	24.0	いも類
金	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		卵抜きマヨネーズ		
	ミートボールスープ	ミートボール(とりにく、ぶたにく)		にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ (たまねぎ)	(でんぷん、みずあめ)			