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。

11月前半　　よていこんだてひょう

2026. 10. 28

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		
2	ごはん					ごはん		680	魚
	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	海藻類
月	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		
4	ごはん					ごはん		676	乳製品
	いわしのサクサクあげ	いわし				あげだま、パンこ こむぎこ、でんぷん	あぶら	21.7	果物
水	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
	あきやさいのみそしる	むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん ごぼう、ぶなしめじ	さつまいも			
5	ごはん					ごはん		631	きのこ類
	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	しらたき、さとう	ごまあぶら	24.8	いも類
木	ひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	こまつな	きゅうり		卵抜きマヨネーズ ごま		
6	コッペパン					パン		645	果物
	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、にんにく グリンピース	ペンネ、さとう	あぶら	25.0	種実類
金	チップスサラダ	ベーコン			キャベツ、きゅうり	ポテトチップス			
地場産給食週間（10日～14日）・・・地場産物を使った献立になっています。地元食材をしっかり食べましょう。									
9	ごはん					ごはん		631	海藻類
	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、しょうが にんにく、れんこん	さとう、でんぷん		23.6	いも類
月	とうふスープ	ぶたにく、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、はくさい		ごま		
	みかん				みかん				
10	コッペパン					パン		608	乳製品
	県産ポークコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも、パンこ	あぶら	24.1	野菜
火	トマトとたまごのスープ	とりにく、とうふ たまご		トマト、こまつな	たまねぎ				
	マイヤーレモンゼリー				マイヤーレモンかじゅう	さとう			
11	ごはん					ごはん		650	豆製品
	ぶたたまどん	ぶたにく、たまご		にんじん こまつな	きんたいはくさい きくらげ	じゃがいも、さとう	あぶら	25.3	種実類
水	れんこんチップスとシーチキンのなんばんづけふう	まぐろみずに		にんじん	たまねぎ、れんこん	さとう	あぶら		
12	ごはん					ごはん		612	海藻類
	県産たまごやき	たまご				さとう、でんぷん		23.7	きのこ類
木	マイヤーレモンサラダ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ、きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう	あぶら		
	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	さつまいも こんにゃく			
13	コッペパン					パン		637	果物
	県産シチュー	とりにく、だいず 県産チキンボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きんたいはくさい	じゃがいも	アレルゲンなしシチュールウ	24.0	種実類
金	サクサクれんこんのいそべチップス		あおのり		れんこん		あぶら		

１１月９日～１３日　地場産週間

１１月９日～１３日は県産食材を中心に使用する、「地場産週間」です。地元で作られた食材を食べる「地産地消」を通して、地元食材の理解や、生産者に対する感謝の気持ちを育む事が出来ればと思います。

今回は、豚肉・岩国れんこん・小松菜・たまご・豆腐・笹川錦帯白菜・きくらげ・マイヤーレモン果汁・牛乳・鶏肉といった地元食材を中心に使用していきます。県産食材には限りがありますが、様々な献立を通して地元愛が深まればと思います。

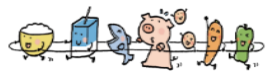


11月8日は「いい歯(11/8)の日」

「8020運動」の一環として、1993年に日本歯科医師会が制定しました。「8020運動」とは80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。

学校給食料理コンクール

夏休みの宿題で6年生が学校給食料理コンクールに応募しました。県産食材を１品以上使用し、オリジナルで工夫のある、給食の献立に向く物といった内容の募集でした。すてきな写真やイラストを添えて提出してくれました。今月は、3名の児童が考えた物を実際に再現して給食として提供します。お楽しみに！！



１１日　～れんこんチップスとシーチキンの南蛮漬け風～

6年４組の村重さんが考えてくれました。暑い夏でもさっぱりと、野菜がモリモリ食べられるように、出来るだけ材料を薄く切る部分を工夫したようです。涼しくなってきましたが、野菜がさっぱり食べられるのはうれしいですね♪

１３日　～サクサクれんこんの磯辺チップス～

6年３組の源さんが考えてくれました。サクサクした食感が好きなので、なるべくサクサクするように焼きました。でもこげないように気をつけました。とコメントがありました。給食では揚げて、サクサクを再現できたらと思います。

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。

11月後半　　よていこんだてひょう

2026. 10. 28

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
和食の日・・・毎年11月24日は和食の日です。今年は24日がお休みなので少し早いですが、16日に実施します。									
やまぐち郷土料理の日・・・山口県の郷土料理である大平を提供しています。									
16	ごはん					ごはん		645	卵
	いわしのうめに	いわし			ばいにく	さとう、でんぷん		26.3	種実類
月	そくせきづけ		くきわかめつくだに		キャベツ、きゅうり				
	おおひら	とりにく、なまあげ こおりどうふ		にんじん	ごぼう、れんこん ほししいたけ	さといも、こんにゃく さとう	あぶら		
17	コッペパン					パン		628	魚
	ウインナーのケチャップに	ぶたにく ウインナー		にんじん	たまねぎ、グリンピース ぶなしめじ	じゃがいも、さとう	あぶら	25.7	海藻類
火	スパゲティサラダ			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 ごま		
地元食材献立・・・笹川錦帯はくさいを使った和え物を提供します。									
18	わかめごはん(減)		わかめ			ごはん		608	果物
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	うどん、さとう		25.2	いも類
水	きんたいはくさいとささみのごまずあえ	とりささみ		にんじん こまつな	きんたいはくさい	さとう	ごま		
19	ごはん					ごはん		655	きのこ類
	ネバシャキ！れんこんカレーなっとう	ぶたにく、なっとう あかみそ		ねぎ	れんこん	さとう		25.4	種実類
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	あぶら		
20	コッペパン 5年生自然教室					パン		630	卵
	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	27.8	きのこ類
	にくだんごスープ	にくだんご(とりにく、ぶたにく)だいず		にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ だいこん(たまねぎ)	(さとう、パンこ)			
金	ポケモンチーズ		チーズ						
24	コッペパン 5年生振替休日					パン		665	海藻類
	チリコンカン	だいず、ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ、にんにく	さとう	あぶら	29.7	種実類
火	やさいのスープに	とりにく		にんじん	たまねぎ、だいこん ぶなしめじ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル		
	ソフールヨーグルト		ヨーグルト						
25	ごはん					ごはん		698	魚
	あきやさいのカレー	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、れんこん ぶなしめじ、まいたけ にんにく、しょうが	さつまいも	あぶら アレルゲンなしカレールウ	21.2	海藻類
水	こまつなサラダ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ、きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう			
	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			
26	ごはん					ごはん		679	乳製品
	げんきのでるレバー	とりにく、とりレバー		にら		さとう、でんぷん	あぶら	26.5	野菜
木	まごわやさしいじる	とうふ、かまぼこ むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ぶなしめじ	さつまいも	ごま		
27	コッペパン(小)					パン		629	魚
	スパゲティナポリタン	ぶたにく、ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	26.3	果物
金	だいこんサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	卵抜きマヨネーズ ごま		
事務室の先生がさんまの甘露煮とキムチ鍋をリクエストしてくれました。たくさんの食材から秋が感じられますね。									
30	ごはん					ごはん		681	海藻類
	さんまのかんろに	さんま				さとう、でんぷん		27.6	種実類
月	キムチなべ	ぶたにく、とうふ いわしボール(いわし、たら) むぎみそ、あかみそ		にんじん、にら ねぎ	はくさい、えのきたけ はくさいキムチ	マロニー			
	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			

学校給食料理コンクール

１９日　～ネバシャキ！
れんこんカレー納豆～

6年3組の西村さんが考えてくれました。
れんこんのシャキッとした食感と納豆のネバネバ感がよく合います。パックなどに入っている納豆を使って作った場合、おそらく「だし」などがあると思います。材料にはありませんが加えるとより美味しくなります。ぜひご飯のお供として食べてみてください。との事です。
納豆にれんこんを加える事で、タンパク質と食物繊維がしっかりとれる工夫が素晴らしい！！

事務室の先生リクエスト給食

さんまの甘露煮、キムチなべをリクエストして下さいました。
ずいぶんと寒くなってきましたね。今日は秋が旬のさんまを使った献立です。キムチ鍋は、体がぽかぽか温まる今の季節にぴったりのメニューです。「食欲の秋」を給食でも楽しみましょう！！とコメントがありました。
季節の変わり目は風邪を引きやすくなります。キムチは発酵食品で乳酸菌がたくさん含まれているため、免疫力アップも期待できますね。

