

令和8年度 給食予定献立表

岩国学校給食センター

※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。
※生の果物は下線、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。
★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★



日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価	
			主に体をつくるもとになる（赤）		主に体の調子を整えるもとになる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
1	木	コッペパン マーシャルビーンズ	だいず	にゅう			パン さとう ココア		636 23.3	761 27.6
		小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな	もやし きゅうり マイヤーレモン	さとう	あぶら		
		肉団子のケチャップ煮			ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら		
		（肉団子）	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん			
2	金	ごはん	ブラッサム応援献立				こめ		664 22.3	768 25.1
		おおひら	とりにく なまあげ こうやどうふ		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	さといも さとう こんにゃく	あぶら		
		こうはくなます	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう			
		いがもち	あずき				もちごめ さとう			
5	月	黒糖パン（小）					パン こくとう		659 27.1	847 34.7
		ツナサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		たまごめ 卵抜きマヨネーズ		
		やしそばふうスパゲティ	ぶたにく ちくわ かき（おこのみソース）		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	スパゲティ	あぶら		
		【中】ジョアマスカット		にゅう		マスカット				
6	火	ごはん					こめ		638 26.1	734 28.8
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう でんぶん			
		ひじきとだいずのいために	だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら		
		みそしる	どうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
7	水	ごはん					こめ		662 24.3	778 27.9
		豆腐ハンバーグのきのこソース				しめじ えのきたけ たまねぎ	さとう こむぎ（デミグラスソース）	あぶら		
		（豆腐ハンバーグ）	どうふ とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぶん さとう			
		さつま汁	とりにく どうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも こんにゃく			
8	木	さばサンド（コッペパン）	トルコの料理				パン		685 33.4	810 37.9
		（さばのマイヤーレモンソース）	さば			たまねぎ マイヤーレモン	さとう			
		とりにくのスパイスシートマト煮	とりにく しろいんげんまめ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら		
9	金	目の愛護デー献立							624 19.6	719 22.2
		キャロットピラフ	とりにく		にんじん あかピーマン	どうもろこし	こめ			
		ブロッコリーのサラダ	チキンハム		ブロッコリー	キャベツ どうもろこし		たまごめ 卵抜きマヨネーズ		
		かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム		シチュウルウ		
13	火	ごはん（減）	神奈県の料理				こめ		543 20.8	715 26
		しゅうまい小1ヶ中2ヶ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん			
		ささみのちゅうかサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
		サンマーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	ちゅうかめん かたくりこ	ごまあぶら		
14	水	ごはん	山口県の郷土料理				こめ		625 25.1	733 28.6
		はすのさんばい			にんじん	れんこん	さとう	ごま		
		けんちょう	とりにく どうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい	さとう	あぶら		
		パリッシュ		かたくちいわし			さとう みずあめ			
15	木	ココアパン					パン	ココア	650 27.3	800 32.6
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ どうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま		
		たらとはくさいのシチュー	たら ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも	シチュールー		

2日(金)ブラッサム応援献立

9月28日（月）よりNHK連続テレビ小説「ブラッサム」が放送されます。これは、岩国市出身の宇野千代先生がモデルのドラマです。
そこで、岩国学校給食センターでは、このドラマを記念して2日に「ブラッサム応援献立」を提供します。
岩国市の郷土料理「大平」と宇野千代先生が愛した和菓子「いがもち」が登場します。いがもちは、岩国市の和菓子屋さんが給食用に小さいものを特別に作ってくださいました。カラフルでかわいい和菓子です。おたのしみに☆



献立は裏に続きます



日	曜	こんだてめい 献立名	主 な 材 料						えいようか 栄養価	
			おも からだ 主に体をつくるものとなる（赤）		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整えるものとなる（緑）		おも 主にエネルギーのもととなる（黄）		エネルギー (kcal)	
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	しょうがっ 小学校	ちやうがっ 中学校
16	金	ごはん					こめ		666 27.1	767 29.7
		サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ だんぶん	あぶら		
		のりごまあえ		のり	こまつな にんじん	もやし		ごま ごまあぶら		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが	さといも こんにゃく			
19	月	はちみつパン (小)					パン はちみつ		616 22.3	761 27.1
		ロースト大豆のサラダ	だいず まぐろみずに		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		
		きのこのリゾット	とりにく	こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ	こめ おおむぎ	バター あぶら		
20	火	ごはん					こめ		631 26.2	742 29.8
		ぶたにくのキムチいため	ぶたにく		ニラ	はくさい (キムチ) もやし にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら		
		トック	とりにく	わかめ	にんじん	キャベツ チンゲンさい ほししいたけ	トック			
21	水	むぎごはん					こめ おおむぎ		638 19.4	759 22.2
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ		
		フルーツミックス				みかん もも みかんジュース				
		(みかんゼリー)				みかん	さとう			
22	木	クロワッサン	たまご				パン	バター	703 27.1	868 32.4
		れんこんサラダ	チキンハム		にんじん	れんこん		たまごめ 卵抜きマヨネーズ ごま		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
23	金	あきのかおりごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら くり	668 29.8	780 32.6
		いわしのたつたあげ	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
		さといものごまじる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さといも	ごま		
26	月	ごはん					こめ		628 26.1	737 30.2
		ごまずあえ		わかめ	こまつな	もやし	さとう	ごま		
		こうやどうふのたまごとじ	とりにく こうやどうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら		
27	火	ごはん					こめ		631 25.7	741 29.8
		ビビンバ	ぎゅうにく たまご あかみそ		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく	さとう	あぶら ごま		
		はるさめサラダ	チキンハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら		
28	水	ごはん					こめ		640 27.5	748 31.5
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん えだまめ	さとう だんぶん	あぶら		
		まごわやさしいじる	とうふ ちくわ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	じゃがいも	ごま		
		りんご				りんご				
29	木	コッペパン					パン		636 22.7	768 27.3
		パテキャラメル	にゅう				みずあめ さとう			
		マカロニサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし	マカロニ	たまごめ 卵抜きマヨネーズ		
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも			
30	金	ごはん					こめ		669 29	785 33.2
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	まぐろみずに		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
		あつあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら		



食育だより

10月 給食・食育目標
◎ 食べ物の働きを知ろう

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものとなる食品」、「おもに体の調子をととのえるものとなる食品」の3つのグループにわけることができる。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



令和8年度山口県学校給食優良学校等に 岩国学校給食センターが選ばれました！！

学校給食の安全な提供や食育の推進に尽力した学校と

共同調理場が選ばれる、山口県学校給食優良学校等に

今年度は岩国学校給食センターが選ばれました。

これを励みに職員一同安心安全でおいしい給食の提供にと
取り組んでいきます。