

# 給食だより 10月

2025年(令和7年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 丈夫な体を作ろう

秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」といわれます。毎日元気に過ごし、丈夫な体を作るために、栄養バランスのとれた食事や適度な運動、そして十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。

### 栄養バランスのよい食事とは？

### 主食+主菜+副菜（汁物を含む）をそろえよう



食事



### 丈夫な体を作る3つのひけつ



運動



睡眠

**副菜**…野菜、きのこ、  
いも、海そう類などを  
多く使った料理

**主食**…ごはん、  
パン、めん類

**主菜**…魚、肉、たまご、  
大豆などを多く使った料理

**汁物**…具たくさんにすると  
主菜・副菜になる



給食は、栄養バランスの  
とれた食事のお手本です。



Instagramでは給食の人気メニュー  
や調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】

検索



FUKUYAMA\_KYUSHOKU

### 丈夫な体をつくるための目標を決めよう

例：毎日、朝ごはんを食べる

目標

給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。  
（材料欄の**太字で書いてある材料**が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）

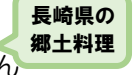
### 今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



今月の食塩摂取量  
小学校：1食平均2.0g  
中学校：1食平均2.4g

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>A班校<br>(西部ブロック)                         | 主 な 材 料                                                |                                                                      |                                                      | 調味料・だし等                                             | 1人1日<br>のカロリー    |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|
|           |                                                   | (き)<br>主に熱や力になるもの                                      | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                                   | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                            |                                                     |                  |
| 1<br>(水)  | ごはん<br>こうやとうふのたまごとじ<br>はりはりづけ<br>なっとう             | <b>ごはん</b><br>さとう<br>じゃがいも<br>あぶら                      | <b>ぎゅうにゅう</b><br>こうやとうふ<br>たまご ぶたにく<br><b>しらすぼし</b><br>しおこんぶ<br>なっとう | にんじん<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>さやいんげん<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり | しお しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>す                            | (小)598<br>(中)736 |
| 2<br>(木)  | ごはん<br>さばのピリからに<br>ポイルキャベツ<br>おこめんスープ             | <b>ごはん</b><br>さとう<br><b>こめこめん</b><br>あぶら               | <b>ぎゅうにゅう</b><br>さば<br>ぶたにく<br>ちゅうみそ                                 | にんにく キャベツ<br>たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほししいたけ           | みりん さけ<br>しょうゆ しお<br>トウバンジャン<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ | (小)571<br>(中)694 |
| 3<br>(金)  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>バンサンスー                           | <b>ごはん</b><br>はるさめ しろごま<br>ごまあぶら<br>かたくりこ さとう          | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とうふ ぶたにく<br>きんしたまご<br>あかみそ                          | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ<br>しょうが きゅうり<br>にんにく キャベツ     | しょうゆ しお<br>トウバンジャン<br>からし す                         | (小)609<br>(中)761 |
| 6<br>(月)  | ごはん<br>くきわかめのきんぴら<br>つきみじる<br>つきみだんご<br>【小学校・中学校】 | <b>ごはん</b><br>あぶら さといも<br>ごまあぶら さとう<br>つきみだんご<br>【小・中】 | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>くきわかめ<br>さつまあげ<br>とりにく とうふ                  | ごぼう こんにゃく<br>にんじん たまねぎ<br>ねぎ<br>ほししいたけ               | しょうゆ しお<br>いちみつとうがらし<br>うすくちしょうゆ<br>だしiriこ          | (小)564<br>(中)688 |
| 7<br>(火)  | パン<br>さけの<br>メープルマスタードソース<br>コーンキャベツ<br>ポテトスープ    | パン<br>かたくりこ あぶら<br>じゃがいも                               | <b>ぎゅうにゅう</b><br>さけ<br>ベーコン                                          | キャベツ<br>とうもろこし<br>にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー                | メープルシロップ<br>マスタード<br>しょうゆ しお<br>こしょう<br>とりがらスープ     | (小)579<br>(中)746 |
| 8<br>(水)  | ごはん<br>だいずのいそに<br>ガスてんのあえもの                       | <b>ごはん</b><br>じゃがいも<br>あぶら さとう                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>だいず とりにく<br>あつあげ <b>ひじき</b><br>ガスてん                 | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん<br>こんにゃく<br><b>もやし</b> きゅうり      | みりん す<br>しょうゆ しお<br>うすくちしょうゆ                        | (小)551<br>(中)688 |
| 9<br>(木)  | きつねどんぶり<br>ごますあえ                                  | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>しろごま                          | <b>ぎゅうにゅう</b><br>たまご とりにく<br><b>あぶらあげ</b>                            | たまねぎ にんじん<br>ねぎ キャベツ<br><b>もやし</b>                   | しょうゆ さけ<br>けずりぶし<br>しお す                            | (小)587<br>(中)731 |
| 10<br>(金) | てつぶんたっぴり<br>キーマカレー<br>かおりあえサラダ<br>ブルーベリーゼリー       | <b>ごはん</b><br>あぶら はるさめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>ブルーベリーゼリー    | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>ぶたレバー<br>だいず<br>ロースハム                       | たまねぎ にんじん<br>トマト セロリー<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり      | しお こしょう<br>カレーこ す<br>ケチャップ<br>トンカツソース<br>うすくちしょうゆ   | (小)600<br>(中)737 |

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

| 日<br>(曜)                                                                                                                                                                                                     | こんだてめい<br>A班校<br>(西部ブロック)                                                                                                      | 主 な 材 料                                                  |                                                                          |                                                                    | 調味料・だし等                                                  | E値キ<br>・カロリー     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                | (き)<br>主に熱や力になるもの                                        | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                                       | (みどり)<br>主に体の調子を<br>整えるもの                                          |                                                          |                  |
| 14<br>(火)                                                                                                                                                                                                    | パン<br>チリコンカン<br>とうにゅうスープ                                                                                                       | パン<br>きんときまめ<br>じゃがいも<br>あぶら さといも                        | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>ベーコン<br>とうにゅう                                   | たまねぎ トマト<br>にんにく にんじん<br>チンゲンサイ<br>しめじ<br>とうもろこし                   | しお こしょう<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>チリパウダー<br>とりがらスープ         | (小)566<br>(中)738 |
| 15<br>(水)                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>ゆかりふりかけ【中学校】<br>こいわしのビンゴソースかけ<br>ポイルキャベツ<br>ぶたじる                                                                        | <b>ごはん</b><br>あぶら<br>さといも                                | <b>ぎゅうにゅう</b><br>こいわし(こなつき)<br>ぶたにく<br>ちゅうみそ                             | キャベツ たまねぎ<br>にんじん ごぼう<br>ねぎ こんにゃく                                  | ビンゴソース<br>だしiriこ<br>1食ゆかり【中】                             | (小)582<br>(中)729 |
| 16<br>(木)                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>カレーうどん<br>ひじきのごまマヨネーズあえ                                                                                                 | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>うどん しろごま<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく <b>ひじき</b><br>あぶらあげ<br>まぐろあぶらづけ                    | たまねぎ にんじん<br>ねぎ きゅうり<br>キャベツ                                       | カレーこ<br>しょうゆ<br>みりん<br>だしiriこ                            | (小)615<br>(中)767 |
| 17<br>(金)                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>チキンアドボ<br>ビーフンサラダ  バナナ                 | <b>ごはん</b><br>あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ<br>ビーフン さとう             | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>うすらたまご<br>ロースハム                                 | にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん パナナ                                 | す しょうゆ<br>ナンプラー<br>しお からし                                | (小)655<br>(中)806 |
| 親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |                                                          |                                                                          |                                                                    |                                                          |                  |
| 20<br>(月)                                                                                                                                                                                                    | むぎごはん<br>やきにくふう<br>わかめスープ                                                                                                      | むぎ <b>ごはん</b><br>あぶら ごまあぶら<br>さとう しろごま<br>はるさめ           | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく あかみそ<br>わかめ                                        | キャベツ たまねぎ<br>にんじん にんにく<br>チンゲンサイ ねぎ<br><b>もやし</b> えのきだけ            | しお しょうゆ<br>トウバンジャン<br>とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう        | (小)577<br>(中)725 |
| 21<br>(火)                                                                                                                                                                                                    | こがたことうパン<br>きのこのわふうスパゲティ<br>こまつなサラダ<br>かくチーズ                                                                                   | こくとうパン<br>スパゲティ<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら                   | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ベーコン<br>ロースハム<br><b>ひじき</b> チーズ                         | にんにく しめじ<br>エリンギ こまつな<br>マッシュルーム<br>たまねぎ にんじん<br><b>もやし</b> とうもろこし | しお こしょう<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>す<br>からし                  | (小)571<br>(中)762 |
| 22<br>(水)                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>ふりかけ(カルシウムきょうか)<br>あつあげとえびのチリソースに<br>だいがくいも                                                                             | <b>ごはん</b><br>あぶら ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>さつまいも<br>くろごま    | <b>ぎゅうにゅう</b><br>あつあげ<br>とりにく<br>えび                                      | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ<br>チンゲンサイ<br>しょうが<br>にんにく                      | さけ しょうゆ す<br>トウバンジャン<br>ケチャップ しお<br>ふりかけ<br>(カルシウムきょうか)  | (小)679<br>(中)844 |
| 23<br>(木)                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>さばのしょうがに<br>ゆかりづけ<br>やかましいみそしる                                                                                          | <b>ごはん</b><br>さとう さといも                                   | <b>ぎゅうにゅう</b><br>さば わかめ<br>あぶらあげ<br>ちゅうみそ                                | しょうが キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>しめじ ねぎ                                   | みりん さけ<br>しょうゆ す<br>ゆかり<br>だしiriこ                        | (小)553<br>(中)672 |
| 24<br>(金)                                                                                                                                                                                                    | ひろしまオールスター★<br>たんたんどん <br>かんこくふうスープ         | <b>ごはん</b><br>さとう ごまあぶら<br>あぶら しろごま<br>トック               | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく とりにく<br><b>しらすぼし</b> わかめ<br>きんしたまご<br>ちゅうみそ        | にんにく しょうが<br>にんじん しめじ<br>ひろしまなづけ<br>レモン たまねぎ<br>ねぎ                 | みりん しお<br>トウバンジャン さけ<br>しょうゆ こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ | (小)621<br>(中)772 |
| <div>25(土)</div> <div>備後フィッシュフェス・備後福山ワインフェス開催(ふくやま美術館前広場にて)<br/>備後のおいしいおさかなを食べてご家族でお楽しみください！(10時～16時)</div> <div></div> |                                                                                                                                |                                                          |                                                                          |                                                                    |                                                          |                  |
| 27<br>(月)                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>とりにくとだいすの<br>あまみそあえ<br>そえやさい<br>すましじる                                                                                   | <b>ごはん</b><br>かたくりこ<br>あぶら さとう<br>しろごま ふ                 | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく だいす<br>ちゅうみそ<br>わかめ                                | キャベツ にんじん<br>えのきだけ<br>たまねぎ ねぎ                                      | みりん しお<br>うすくちしょうゆ<br>だしこんぶ<br>けずりぶし                     | (小)626<br>(中)779 |
| 28<br>(火)                                                                                                                                                                                                    | パンプキンパン<br>さつまいもの<br>こめこクリームシチュー<br>だいこんサラダ                                                                                    | パンプキンパン<br>さつまいも<br>あぶら こめこ<br>バター さとう                   | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>ロースハム                                           | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>えだまめ だいこん<br>きゅうり                          | しお こしょう<br>す<br>うすくちしょうゆ                                 | (小)673<br>(中)886 |
| 29<br>(水)                                                                                                                                                                                                    | しょうがごはん<br>だいじょいもいり<br>とりだんごじる<br>アーモンドいりこ<br>【小学校・中学校】                                                                        | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>アーモンドいりこ<br>【小・中】               | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br><b>あぶらあげ</b><br><b>だいじょいもいり</b><br><b>とりだんご</b> | にんじん えだまめ<br>しょうが たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>えのきだけ                          | さけ みりん<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>だしiriこ                     | (小)565<br>(中)697 |
| 30<br>(木)                                                                                                                                                                                                    | ごはん <br>あじつけのり<br>ながさきちゃんぽん<br>はくさいのちゅうかサラダ | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>ちゃんぽんめん<br>しろごま<br>ごまあぶら        | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく えび<br>かまぼこ(ピンク・しろ)<br>ロースハム わかめ<br>あじつけのり          | たまねぎ <b>もやし</b><br>にんじん にんにく<br>ほししいたけ ねぎ<br>はくさい                  | とりがらスープ<br>とんこつスープ<br>うすくちしょうゆ<br>さけ しお す<br>こしょう しょうゆ   | (小)560<br>(中)699 |
| 31<br>(金)                                                                                                                                                                                                    | むぎごはん<br>とりにくとさつまいもの<br>あまからに<br>きりぼしだいこんのすのもの                                                                                 | むぎ <b>ごはん</b><br>あぶら さつまいも<br>さとう                        | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく しろみそ<br>あぶらあげ<br><b>しらすぼし</b>                      | たまねぎ にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>えだまめ きゅうり<br>きりぼしだいこん                    | みりん しょうゆ<br>いちみつがらし<br>す しお<br>うすくちしょうゆ                  | (小)594<br>(中)745 |