

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。



食事

丈夫な体を作る3つのひけつ



運動



睡眠

栄養バランスのよい食事とは？

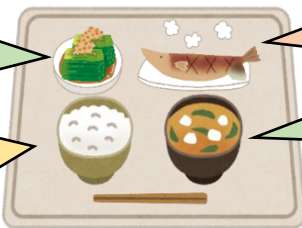
主食+主菜+副菜（汁物を含む）をそろえよう

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



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

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

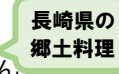


今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.0g
中学校：1食平均2.4g

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	1人1日 のカロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
1 (水)	ごはん カレーうどん ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん あぶら さとう うどん しろごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	カレーこ しょうゆ みりん だしiriこ	(小)615 (中)767
2 (木)	パン とりにくとだいの ケチャップがらめ そえやさい オニオンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ セロリー	しお こしょう ケチャップ ウスターソース とりがらスープ	(小)637 (中)820
3 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご 【小学校・中学校】	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう つきみだんご 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)564 (中)688
6 (月)	ごはん やきにくふう わかめスープ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ もやし えのきだけ	しお しょうゆ トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう	(小)554 (中)693
7 (火)	ごはん だいのいそに ガスてんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ ひじき ガスてん	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	みりん す しょうゆ しお うすくちしょうゆ	(小)551 (中)688
8 (水)	きつねどんぶり ごますあえ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	しょうゆ さけ けずりぶし しお す	(小)587 (中)731
9 (木)	パン さけの メープルマスタードソース コーンキャベツ ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	メープルシロップ マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)579 (中)746
10 (金)	てつぶんたっぴり キーマカレー かおりあえサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら はるさめ さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ロースハム	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しお こしょう カレーこ す ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)600 (中)737

親善友好都市献立【カナダ・ハミルトン市】

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値・ カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
14 (火)	ごはん とりにくとさつまいもの あまからに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ いちみつがらし す しお うすくちしょうゆ	(小)571 (中)713
15 (水)	ごはん チキンアドボ  ビーフンサラダ バナナ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ビーフン さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パナナ	す しょうゆ ナンプラー しお からし	(小)655 (中)806
16 (木)	パン チリコンカン とうにゅうスープ	パン きんときまめ じゃがいも あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ トマト にんにく にんじん チンゲンサイ しめじ とうもろこし	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー とりがらスープ	(小)566 (中)738
17 (金)	ごはん ゆかりふりかけ【中学校】 こいわしのピンゴソースかけ ボイルキャベツ ぶたじる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ピンゴソース だしiriこ 1食ゆかり【中】	(小)582 (中)729
20 (月)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	むぎ ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいじょいもいり とりだんご	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)588 (中)729
21 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ はりはりづけ なっとう	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご なっとう しらすぼし ぶたにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)598 (中)736
22 (水)	ごはん さばのピリからに ボイルキャベツ おこめんスープ	ごはん さとう こめこめん あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)571 (中)694
23 (木)	こがたこくとうパン きのこのわふうスパゲティ こまつなサラダ かくチーズ	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム ひじき チーズ	にんにく しめじ エリンギ こまつな マッシュルーム たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	(小)571 (中)762
24 (金)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) あつあげとえびのチリソースに だいがくいも	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも くろごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく えび	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	さけ しょうゆ す トウバンジャン ケチャップ しお ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)679 (中)844
25(土) 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) 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) 						
27 (月)	ごはん マーボーどうふ バンサンスー	ごはん はるさめ しろごま ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きんしたまご あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり にんにく キャベツ	しょうゆ しお トウバンジャン からし す	(小)609 (中)761
28 (火)	ごはん あじつけのり ながさきちゃんぽん はくさいのちゅうかサラダ 	ごはん あぶら さとう ちゃんぽんめん しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ(ピンク・しろ) ロースハム わかめ あじつけのり	たまねぎ もやし にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ はくさい	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお す こしょう しょうゆ	(小)560 (中)699
29 (水)	ごはん さばのしょうがに ゆかりづけ やかましいみそしる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしiriこ	(小)553 (中)672
30 (木)	パンプキンパン さつまいもの こめこクリームシチュー だいこんサラダ	パンプキンパン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ だいこん きゅうり	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)673 (中)886
31 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん  かんこくふうスープ	むぎ ごはん さとう ごまあぶら あぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし わかめ きんしたまご ちゅうみそ	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ レモン たまねぎ ねぎ	みりん しお トウバンジャン さけ しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)644 (中)804