



10月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

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



サメが給食に登場します！



サメは、広島県三次市や庄原市で「ワニ」と呼ばれ、海から遠い地域でも刺身で食べられる貴重な魚として、正月や祝いの席で食べられてきました。肉質は柔らかく、あっさりとした味です。

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。)

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



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

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値* +K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 こうや豆腐のたまごとじ 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 こうや豆腐 たまご とりにく しらすぼし しおこんぶ なっとう	たまねぎ にんじん 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)594 (中)731
2 (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	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし にんじん チンゲンサイ しめじ	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)569 (中)742
3 (金)	ごはん しろみざかなのピンゴソース ボイルキャベツ ぶたじる	ごはん あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	しお こしょう ピンゴソース	(小)613 (中)764
6 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ くきわかめ とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ いちみつがらし しお しょうゆ うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	(小)586 (中)711
7 (火)	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	ごはん はるさめ しろごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す	(小)646 (中)805
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)578 (中)720
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 たまねぎ にんじん 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)582 (中)750
親善友好都市献立【カナダ・ハミルトン市】						
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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり セロリー	しお こしょう カレーこ ケチャップ す トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)583 (中)720

「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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	I栄養 - キカロリー
		(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 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	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ わかめ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし	しお こしょう しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)553 (中)692
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 バナナ	す しょうゆ ナンプラー しお	(小)655 (中)805
16 (木)	パン ワニドッグ ポイルキャベツ コーンスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ワニ(サメ) ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	さけ しお こしょう とりがらスープ 1食ケチャップ	(小)647 (中)817
17 (金)	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 1食ノンエッグ 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 キャベツ きゅうり	カレーこ しょうゆ みりん だしiriこ	(小)592 (中)733
20 (月)	むぎごはん あつあげとえびチリソースに ナムル	むぎ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ほうれんそう もやし	さけ トウバンジャン ケチャップ しょうゆ ガーリック	(小)583 (中)730
21 (火)	ごはん とりにくとだいずの あまみそあえ そえやさい おこめんスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう しろごま こめこめん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちゅうみそ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	みりん しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)674 (中)839
22 (水)	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	ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ	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	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)565 (中)697
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 にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう しょうゆ す うすくちしょうゆ からし	(小)556 (中)738
24 (金)	ごはん とりにくとさつまいもの あまからに きりほ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 つきこんにゃく えだまめ きりほしだいこん きゅうり	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)568 (中)709
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 ゆかりふりかけ だいずのいそに ガステんのあえもの	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 ガステん	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ 1食ゆかり	(小)554 (中)692
28 (火)	ごはん あじつけのり ながさきちゃんぽん だいがくいも	ごはん あぶら さとう ちゃんぽんめん くろごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ(ピンク・しろ) あじつけのり	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ	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)679 (中)844
29 (水)	ごはん さばのしょうがにふう ゆかりづけ やかましいみそしる	ごはん さとう かたくりこ 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 たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	みりん しょうゆ ゆかり だしiriこ	(小)547 (中)663
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	たまねぎ にんじん 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 とりがらスープ す うすくちしょうゆ	(小)676 (中)865
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 ちゅうみそ	しょうが にんにく にんじん しめじ とうもろこし ひろしまなづけ レモン たまねぎ ねぎ	みりん トウバンジャン しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)624 (中)781