

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

主食…ごはん、パン、めん類



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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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 ぶたにく しらすぼし しおこんぶ なっとう	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
2 (木)	てつぶんたっぶり 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)583 (中)720
3 (金)	ごはん さばのピリからに ポイルキャベツ 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 とりにく 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 とりがらすープ	(小)567 (中)690
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 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)587 (中)690
7 (火)	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 親善友好都市献立 【カナダ・ハミルトン市】	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 とりがらすープ	(小)570 (中)735
8 (水)	ごはん だいずのいそに 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
9 (木)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご 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)548 (中)687

「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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
		(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		
10 (金)	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	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 豆腐 ぶたにく ロースハム 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)607 (中)758
14 (火)	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 とりがらすープ	(小)566 (中)738
15 (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 かたくりこ さとう じゃがいも うどん しろごま 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 だしいりこ	(小)599 (中)747
16 (木)	ごはん ゆかりふりかけ 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 ゆかりふりかけ	(小)673 (中)838
17 (金)	ごはん チキンアドボ ビーフンスープ パインゼリー 	ごはん あぶら かたくりこ ビーフン さとう パインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご 親善友好都市献立 【フィリピン・タクロバン市】	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ チンゲンさい	す しょうゆ ナンプラー しお うすくちしょうゆ とりがらすープ	(小)655 (中)810
20 (月)	むぎごはん やきにくふう わかめスープ	むぎ 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 とりがらすープ うすくちしょうゆ こしょう	(小)577 (中)725
21 (火)	こがたことうパン 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)556 (中)753
22 (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 だしいりこ	(小)553 (中)672
23 (木)	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 	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 とりがらすープ	(小)621 (中)772
24 (金)	ごはん アスパラメンチカツ そえやさい ぶたじる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう アスパラメンチカツ ちゅうみそ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	だしいりこ	(小)601 (中)749
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 ふりかけ(カルシウムきょうか) ながさきちゃんぽん はくさいの ちゅうかサラダ 長崎県の 郷土料理	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	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	とりがらすープ 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 ふりかけ (カルシウムきょうか)	(小)563 (中)702
28 (火)	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)651 (中)836
29 (水)	ごはん こいわしのピンゴソースかけ ポイルキャベツ けんちんじる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう こいわし(こなつき) あぶらあげ とうふ とりにく	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 だしいりこ しょうゆ しお	(小)586 (中)735
30 (木)	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)586 (中)730
31 (金)	むぎごはん ゆかりふりかけ【中学校】 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	むぎ 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 1食ゆかり【中】	(小)595 (中)748