

# 給食だより 11月

2025年(令和7年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 感謝して食べよう

山の木々が色づいて、秋空に映える美しい季節となりました。  
私たちの毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、食に関わるたくさんの人の働きによって支えられています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

## 感謝の気持ちを伝えるための方法を考えてみよう！

### ①食事のあいさつは心をこめて



『いただきます』  
食べ物の命をいただくことへの  
感謝の気持ちを表します。



『ごちそうさまでした』  
食事ができるまでに関わった人  
たちへ感謝の気持ちを表します。

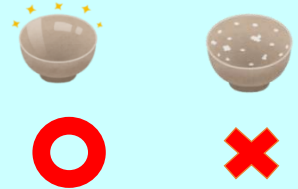


### ②食事のマナーを守ろう



マナーを守って、みんなで楽  
しく食べることで感謝の気  
持ちは表すことができます。

### ③お皿をピカピカにして返そう



食器にごはん粒などを残さず、きれ  
いに返すことで感謝の気持ちを表す  
ことができます。

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

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 2.0 g  
中学校:1食平均 2.5 g

### 今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>G班校<br>(南部ブロック)                        | 主 な 材 料                                     |                                                   |                                                     | 調味料・だし等                                                   | エネルギー<br>とカロリー   |
|-----------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|
|           |                                                  | (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                           |                                                           |                  |
| 4<br>(火)  | ごはん<br>とりさつま<br>はるさめスープ                          | <b>ごはん</b><br>さとう あぶら<br>さつまいも<br>はるさめ      | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく<br>ぶたにく                     | にんじん たまねぎ<br>えだまめ <b>もやし</b><br><b>ねぎ</b> ほししいたけ    | さけ みりん<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお こしょう<br>とりからスープ          | (小)572<br>(中)715 |
| 5<br>(水)  | ごはん<br>しろみざかなと<br>だいのピンゴソース<br>コーンキャベツ<br>あいしょうじ | <b>ごはん</b><br>あぶら<br>かたくりこ<br>じゃがいも         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ホキ だいず<br>ベーコン<br>しろみそ           | キャベツ <b>ねぎ</b><br>とうもろこし<br>たまねぎ しらたき<br>にんじん しめじ   | ピンゴソース<br>しお こしょう                                         | (小)629<br>(中)782 |
| 6<br>(木)  | こがたこくとうパン<br>ミートスパゲティ<br>かいそうサラダ<br>りんご          | こくとうパン<br>スパゲティ<br>あぶら さとう                  | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく だいず<br>まぐろあぶらづけ<br>かいそうミックス | グリーンピース<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>にんにく だいこん<br>りんご | あかワイン<br>しお こしょう<br>ケチャップ す<br>トマトピューレ<br>ウスターソース<br>しょうゆ | (小)595<br>(中)795 |
| 7<br>(金)  | ごはん<br>いもに<br>はりはりづけ<br>アーモンドいりこ<br>【小学校・中学校】    | <b>ごはん</b><br>さとう さといも<br>アーモンドいりこ<br>【小・中】 | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br><b>しらすばし</b><br>しおこんぶ    | にんじん ごぼう<br>こんにゃく<br><b>しろねぎ</b> きゅうり<br>きりぼしだいこん   | さけ しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお す                               | (小)552<br>(中)680 |
| 10<br>(月) | ひろしまなそぼろどんぶり<br>しらたまじる                           | むぎ <b>ごはん</b><br>さとう あぶら<br>しろごま<br>しらたまもち  | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とりにく ぶたにく<br>きんしたまご              | ひろしまなづけ<br>しょうが たまねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ              | さけ しょうゆ<br>みりん しお<br>だしりこ                                 | (小)585<br>(中)735 |

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>G班校<br>(南部ブロック)                                       | 主 な 材 料                                                 |                                                             |                                                                 | 調味料・だし等                                                  | E値・<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                                       |                                                          |                  |
| 11<br>(火) | ごはん<br>みそからあげ<br>おんやさい<br>とうふじる<br><div>親善友好都市献立【愛知県・岡崎市】</div> | <u>ごはん</u><br>かたくりこ<br>あぶら さとう                          | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく あかみそ<br>とりレバー<br>とうふ わかめ<br>はちちょうみそ   | キャベツ にんじん<br>たまねぎ しめじ                                           | みりん しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>だしiriこ<br>しお                     | (小)605<br>(中)751 |
| 12<br>(水) | ごはん<br>マーボーひじき<br>ナムル                                           | <u>ごはん</u><br>ごまあぶら<br>さとう しろごま<br>かたくりこ                | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とうふ <u>ひじき</u><br>ぶたにく<br>あかみそ             | にんじん たまねぎ<br><u>ねぎ</u> しょうが<br>にんにく <u>もやし</u><br><u>ほうれんそう</u> | トウバンジャン<br>しょうゆ<br>ガーリック                                 | (小)549<br>(中)685 |
| 13<br>(木) | パン<br>とりにくのかめこクリームに<br>フレンチサラダ                                  | パン<br>あぶら かめこ<br>さつまいも<br>バター さとう                       | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく<br>うずらたまご<br>ロースハム                    | たまねぎ にんじん<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり<br>マッシュルーム                       | しお こしょう<br>とりがらスープ<br>す しお<br>こしょう                       | (小)625<br>(中)804 |
| 14<br>(金) | むぎごはん<br>ゆかりふりかけ<br>だいすのごもくに<br>すのもの                            | <u>むぎごはん</u><br>じゃがいも<br>あぶら さとう                        | <u>ぎゅうにゅう</u><br><u>だいず</u> とりにく<br>あつあげ こんぶ<br>わかめ         | にんじん たけのこ<br>さやいんげん<br>こんにゃく <u>もやし</u><br>きゅうり                 | みりん しょうゆ<br>しお す<br>うすくちしょうゆ<br>1食ゆかり                    | (小)592<br>(中)742 |
| 17<br>(月) | うずみにじゃあ<br>みかん <div>福山市の<br/>郷土料理</div>                         | <u>ごはん</u><br>さとう あぶら<br>さといも                           | <u>ぎゅうにゅう</u><br>えび とうふ<br>とりにく いりこ<br>あぶらあげ                | にんじん みつば<br>ほししいたけ<br>ゆず だいこん<br>こまつな <u>みかん</u>                | しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>だしiriこ                               | (小)544<br>(中)675 |
| 18<br>(火) | おからツナどんぶり<br>にらたまじる                                             | <u>ごはん</u><br>あぶら さとう<br>かたくりこ                          | <u>ぎゅうにゅう</u><br>おから<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたにく<br>たまご             | たまねぎ にんじん<br>しょうが にら<br>ほししいたけ<br>えだまめ                          | みりん しょうゆ<br>しお こしょう<br>だしiriこ                            | (小)577<br>(中)720 |
| 19<br>(水) | ごはん<br>ふりかけ(てつきょうか)<br>【中学校】<br>にくじゃが<br>ごますあえ                  | <u>ごはん</u><br>じゃがいも<br>あぶら さとう<br>しろごま                  | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく                                       | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん<br>こんにゃく <u>もやし</u><br>キャベツ                 | しょうゆ みりん<br>しお す<br>ふりかけ(てつきょ<br>うか)【中】                  | (小)544<br>(中)688 |
| 20<br>(木) | パン<br>とりにくとさつまいもの<br>ケチャップに<br>オニオンスープ<br>ココアぎゅうにゅうのもと          | パン<br>さつまいも<br>あぶら さとう<br>ココアぎゅうにゅう<br>のもと              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく<br>ベーコン                               | たまねぎ にんじん<br>えだまめ にんにく<br>キャベツ セロリー<br>とうもろこし                   | しょうゆ<br>ケチャップ<br>しお こしょう<br>とりがらスープ                      | (小)614<br>(中)787 |
| 21<br>(金) | ごはん<br>さばにのみそに<br>ゆかりあえ<br>けんちんじる                               | <u>ごはん</u><br>さとう あぶら                                   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>さば <u>とうふ</u><br>とりにく あかみそ<br><u>あぶらあげ</u> | しょうが キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>ごぼう <u>ねぎ</u><br>こんにゃく                | みりん さけ<br>しょうゆ す<br>ゆかり                                  | (小)605<br>(中)733 |
| 25<br>(火) | おやこどんぶり<br>まめなサラダ                                               | <u>ごはん</u><br>あぶら さとう                                   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく だいす<br>まぐろあぶらづけ<br>たまご                | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ<br><u>ねぎ</u> こまつな<br>キャベツ                   | みりん しお<br>しょうゆ す<br>うすくちしょうゆ<br>けずりぶし                    | (小)582<br>(中)728 |
| 26<br>(水) | ごはん<br>さけのからあげ<br>だいこんのちゅうかあえ<br>サンマーメン                         | <u>ごはん</u><br>かたくりこ<br>あぶら しろごま<br>ごまあぶら さとう<br>ちゃんぽんめん | <u>ぎゅうにゅう</u><br>さけ<br>ぶたにく                                 | しょうが はくさい<br>たまねぎ <u>もやし</u><br>にんじん だいこん<br>ほししいたけ<br>チンゲンサイ   | しょうゆ す<br>しお こしょう<br>とりがらスープ<br>うすくちしょうゆ                 | (小)621<br>(中)772 |
| 27<br>(木) | パン<br>ハンバーグの<br>ケチャップソースかけ<br>ポテトスープ                            | パン<br>さとう<br>じゃがいも                                      | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ハンバーグ<br>ベーコン                              | たまねぎ キャベツ<br>エリンギ にんじん<br>マッシュルーム<br>とうもろこし                     | ウスターソース<br>ケチャップ<br>しお こしょう<br>とりがらスープ                   | (小)563<br>(中)745 |
| 28<br>(金) | ふゆやさいかレーライス<br>チーズサラダ                                           | <u>ごはん</u><br>さつまいも<br>あぶら バター<br>こむぎこ さとう              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく チーズ<br>ロースハム                          | だいこん れんこん<br>にんじん たまねぎ<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり                     | しお こしょう<br>ウスターソース<br>トンカツソース<br>ケチャップ<br>しょうゆ す<br>カレーこ | (小)609<br>(中)755 |