

給食だより 11月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(新市給食センター)

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を
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
うができます。

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。)



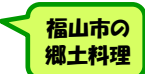
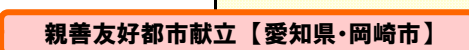
今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.0 g

中学校:1食平均 2.4 g

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	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		
4 (火)	ごはん とりさつま はるさめスープ	ごはん さとう あぶら さつまいも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)572 (中)715
5 (水)	おやこどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす まぐろあぶらづけ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	みりん しお しょうゆ す うすくちしょうゆ けずりぶし	(小)585 (中)732
6 (木)	こがたこくとうパン ミートスパゲティ しゃりしゃりポテトサラダ	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ロースハム	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり	あかワイン しお こしょう ケチャップ す トマトピューレ ウスターソース	(小)576 (中)768
7 (金)	ごはん しろみざかなの かわりソースかけ コーンキャベツ あいしょうじろ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しろみそ	キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ しらたき にんじん しめじ	からし す しょうゆ しお こしょう	(小)584 (中)730
10 (月)	むぎごはん ゆかりふりかけ だいすのごもくに すのもの	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん たけのこ 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)585 (中)734

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	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		
11 (火)	ごはん さけのからあげ こんぶあえ ワントンスープ	ごはん かたくりこ あぶら ワントンめん	ぎゅうにゅう さけ とりにく しおこんぶ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)595 (中)743
12 (水)	ごはん マーボーひじき ナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	(小)584 (中)727
13 (木)	パン とりにくとさつまいもの ケチャップに オニオンスープ ココアぎゅうにゅうのもと	パン さつまいも あぶら さとう ココアぎゅうにゅう のもと	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ セロリー とうもろこし	しょうゆ ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	(小)612 (中)785
14 (金)	ひろしまなそぼろどんぶり しらたまじる	むぎ ごはん さとう あぶら しろごま しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きんしたまご	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん しお だしiriこ	(小)571 (中)718
17 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) 【中学校】 にくじゃが ごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ	しょうゆ す しお みりん ふりかけ (てつきょうか)【中】	(小)544 (中)688
18 (火)	うずみ にじゃあ みかん 	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく いりこ あぶらあげ	にんじん みつば ほししいたけ ゆず だいこん ごまつな みかん	しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)545 (中)675
19 (水)	おからツナどんぶり にらたまじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう おから まぐろあぶらづけ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しょうが にら ほししいたけ えだまめ	みりん しょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)569 (中)711
20 (木)	パン とりにくのこめこクリームに フレンチサラダ	パン あぶら こめこ さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり マッシュルーム	しお こしょう とりがらスープ す	(小)625 (中)804
21 (金)	ごはん さばにのみそにふう ゆかりあえ けんちんじる	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あかみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん さけ しょうゆ ゆかり	(小)578 (中)700
25 (火)	ごはん みそからあげ おんやさい とうふじる 	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ あかみそ はっちょうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)593 (中)738
26 (水)	ごはん いもに はりはりづけ アーモンドいりこ 	ごはん さとう さといも アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ きゅうり きりぼしだいこん	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	(小)558 (中)688
27 (木)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん マッシュルーム とうもろこし	ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらスープ	(小)563 (中)713
28 (金)	さつまいもときのこの カレーライス チーズサラダ	ごはん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	しお こしょう トンカツソース カレーこ す カレーフレーク	(小)602 (中)752