

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。）

減塩 今月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.1 g
中学校:1食平均 2.6 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 沼隈給食センター	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		
4 (火)	こがたことうパン ミートスパゲティ かいそうサラダ	ことうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ かいそうミックス	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 だいこん	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 しょうゆ	(小)574 (中)765
5 (水)	ごはん しろみざかなと だいずのピンゴソース ポイルキャベツ あいしょうじる	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ベーコン しろみそ	キャベツ ねぎ たまねぎ しらたき にんじん しめじ	ピンゴソース しお こしょう	(小)625 (中)777
6 (木)	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 だいず 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)583 (中)727
7 (金)	カレーにくみそめん ポテトサラダ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう 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 たけのこ きゅうり	カレーフレーク しょうゆ しお さけ こしょう	(小)585 (中)786
10 (月)	むぎごはん マーボーひじき ナムル	むぎ 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)572 (中)717

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	1人当り 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)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 しお こしょう	(小)625 (中)804
12 (水)	ごはん ふりかけ (ｶｼｬﾒｷｮｳｶ)【中学校】 だいすのごもくに すのもの 	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ ふりかけ (ｶｼｬﾒｷｮｳｶ) 【中学校】	(小)551 (中)698
13 (木)	キムタクごはん しらたまじる りんご	<u>ごはん</u> あぶら しらたまもち	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ たくあんづけ <u>もやし</u> りんご	しょうゆ しお うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)566 (中)706
14 (金)	むぎごはん みそからあげ ポイルキャベツ とうふじる 親善友好都市献立【愛知県・岡崎市】	むぎ <u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく あかみそ とりレバー とうふ わかめ はちちょうみそ	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)628 (中)783
17 (月)	ごはん ゆかりふりかけ とりさつま はるさめスープ 	<u>ごはん</u> さとう あぶら さつまいも はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u> 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 1食ゆかり	(小)574 (中)717
18 (火)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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
19 (水)	うずみにじゃあ みかん 福山市の 郷土料理	<u>ごはん</u> さとう あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> えび とうふ 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 こまつな <u>みかん</u>	しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)544 (中)675
20 (木)	おからツナどんぶり にらたまじる	<u>ごはん</u> あぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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)577 (中)720
21 (金)	ごはん さばにのみそに ゆかりあえ けんちんじる	<u>ごはん</u> さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう <u>ねぎ</u> こんにゃく	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお	(小)598 (中)727
25 (火)	パン とりにくとさつまいもの ケチャップに かおりあえサラダ 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 はるさめ ココアぎゅうにゅう のもと	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ロースハム うずらたまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ セロリー きゅうり	しょうゆ す ケチャップ しお こしょう うすくちしょうゆ	(小)638 (中)814
26 (水)	ごはん さけのからあげ コーンキャベツ サンマーメン	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら ごまあぶら ちゃんぽんめん	<u>ぎゅうにゅう</u> さけ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい <u>もやし</u> ほししいたけ チンゲンさい	しょうゆ しお とりがらスープ こしょう	(小)615 (中)768
27 (木)	ごはん いもに はりはりづけ アーモンドいりこ 山形県の 郷土料理	<u>ごはん</u> さとう さといも アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく <u>しらすぼし</u> しおこんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく <u>しろねぎ</u> 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
28 (金)	ふゆやさいかレーライス チーズサラダ	<u>ごはん</u> さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく チーズ ロースハム	だいこん れんこん にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	しお こしょう ウスターソース トンカツソース ケチャップ しょうゆ す カレーこ	(小)609 (中)755