

給食だより 6月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

衛生に気をつけよう

気温や湿度が高くなる梅雨の時期は、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。食中毒を予防するため、手洗いや調理のポイントを確認し、ご家庭でも実践してみてください。

～食中毒予防の3原則～

菌を

①つけない

調理や食事の前には、石けんで手を洗い、きれいなハンカチ等で拭きましょう。



菌を

②増やさない

食品は適切な温度で保管しましょう。調理後は早めに食べましょう。



菌を

③やっつける

中までしっかり火を通しましょう。



～梅干しのひみつ～

昔からお弁当に梅干しが入れられてきたのは、おいしいだけでなく、梅干しに含まれるクエン酸に、菌の増えにくい環境をつくる働きがあるとされているからです。

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！

給食にも登場するよ！



FUKUYAMA_KYUSHOKU

福山市学校給食【公式】

検索

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

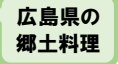



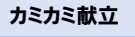
中学校:1食平均 2.4 g



今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主な材料				調味料・だし等	エネルギー +加割-
		(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 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら しらたまじる カミカミ献立	ごはん しらたまもち しろごま あぶら ごまあぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ いちみつがらし しお だしiriこ	(小)550 (中)687	
2 (火)	ごはん おやこに きりほしだいこんと ちくわのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ちくわ(半月切り)	たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ けずりぶし しお す うすくちしょうゆ	(小)563 (中)703	
3 (水)	ごはん さばのうめに かおりあえ おこめんスープ	ごはん さとう こめこめん あぶら	ぎょうにゅう さば とりにく	しょうが うめほし きゅうり たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す かおり しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)554 (中)676	
4 (木)	こくとうパン しおレモンビーフン こまつなサラダ	こくとうパン ビーフン さとう あぶら ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく ちくわ(半月切り) ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな もやし とうもろこし レモン	さけ しお うすくちしょうゆ こしょう からし す	(小)598 (中)784	
5 (金)	ごはん とりにくとレバーの ケチャップがらめ コーンキャベツ ちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎょうにゅう とりにく とうふ とりレバー	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが とうもろこし もやし ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ ケチャップ しお こしょう うすくちしょうゆ ウスターソース とりがらスープ	(小)637 (中)796	
8 (月)	ひよこまめとチキンの カレーライス かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こめこ さとう ごまあぶら ひよこまめ	ぎょうにゅう とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	えだまめ にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	しお しょうゆ ウスターソース トンカツソース ケチャップ カレーこ す	(小)616 (中)764	
9 (火)	ごはん チンジャオロウスー かきたまスープ さつまいもチップス	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいもチップス	ぎょうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし ねぎ ほししいたけ しょうが	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)572 (中)712	
10 (水)	ごはん ゆかりふりかけ だいすのいそに しらすあえ カミカミ献立	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう だいす とりにく まめちくわ ひじき あつあげ しらすぼし	にんじん キャベツ さやいんげん こんにやく もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 1食ゆかり す	(小)558 (中)698	

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E礼ギ- 和加リ-
		(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 (木)	パン とりのてりに コーンポタージュスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ にんじん とうもろこし パセリ クリームコーン	みりん さけ しょうゆ しお こしょう クリームポタージュ	(小)613 (中)786
12 (金)	ごはん わにのたつたあげ ポイルキャベツ みそしる  	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう サメ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	さけ しょうゆ だしiriこ	(小)600 (中)719
15 (月)	ビビンバ かんこくふうスープ メロンゼリー	ごはん あぶら さとう しろごま トック ごまあぶら メロンゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ トウバンジャン	(小)633 (中)778
16 (火)	ごはん うまに あなごときゅうりのあえもの 	ごはん さとう あぶら じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ まめちくわ やきあなご ちゅうみそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ きゅうり	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)558 (中)691
17 (水)	ごはん あつあげのちゅうかに ごぼうのマヨネーズサラダ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう きゅうり	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ からし さけ	(小)666 (中)827
18 (木)	パン ポークビーンズ アスパラサラダ かくチーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ロースハム かくチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう	(小)625 (中)795
19 (金)	ごはん こいわしのうめあげ きりぼしだいこんの ベーコンソテー じゃがいものみそしる 	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こいわし(粉付梅味) ベーコン とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)599 (中)747
22 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) くれのにくじゃが はりはりづけ 	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す しお ふりかけ(てつ きょうか)	(小)573 (中)719
23 (火)	ごはん ひじきのりつくだに かやくうどん いりな	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン やきかまぼこ あぶらあげ わかめ ひじきのり	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	しょうゆ だしiriこ みりん	(小)551 (中)689
24 (水)	ツナそぼろごはん わふうワンタン のむヨーグルト(マスカット)	ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかめ とりにく きんしたまご のむヨーグルト	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)614 (中)754
25 (木)	パン あんずジャム ごぼうのこめこクリームに かおりあえサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター はるさめ さとう あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	ごぼう にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	しお こしょう とりがらスープ うすくちしょうゆ す	(小)611 (中)780
26 (金)	ごはん あじのカレーあげ ポイルキャベツ ふたじる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ ふたにく ちゅうみそ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ こんにゃく	しお こしょう カレーこ だしiriこ	(小)588 (中)708
29 (月)	むぎごはん かいせんチャプチェ ナムル	むぎ ごはん さとう はるさめ ごまあぶら しろごま あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ もやし ほししいたけ	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	(小)562 (中)710
30 (火)	ごはん とりにくとじゃがいもの あまからに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんにく きゅうり	しょうゆ みりん いちみとうがらし	(小)587 (中)735