

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。

給食にも登場するよ!



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!



FUKUYAMA_KYUSHOKU

福山市学校給食【公式】

検索



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.0g

中学校:1食平均 2.3g

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 | I初キ- キカロリ- |
|-----------|---|--|--|--|--|------------------|
| | | (き) 主に熱ゆかになるもの | (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 | ぎゅうにゅう 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 こんにゃく 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)551 (中)689 |
| 2 (火) | ごはん チンジャオロウスー きゅうりともやしの ちゅうかあえ さつまいもチップス | ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいもチップス | ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム わかめ | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり もやし | しょうゆ しお こしょう す トウバンジャン うすくちしょうゆ | (小)524 (中)651 |
| 3 (水) | ごはん さばのうめいふう 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 かたくりこ | ぎゅうにゅう さば とりにく | しょうが うめぼし きゅうり たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ 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 とりがらすー | (小)555 (中)677 |
| 4 (木) | こくとうパン しおレモンピーフン こまつなサラダ | こくとうパン ピーフン さとう あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう 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)770 |
| 5 (金) | ごはん すどり ちゅうかスープ | ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうふ | ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ チンゲンサイ | しょうゆ す ケチャップ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらすー | (小)579 (中)724 |
| 8 (月) | 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 | ぎゅうにゅう だいす とりにく まめちくわ あつあげ ひじき しらすぼし | にんじん キャベツ さやいんげん こんにゃく 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 |
| 9 (火) | ごはん おやこに きりぼしだいこんと ちくわのすのもの カミカミ献立 | ごはん じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう 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 きりぼしだいこん 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)704 |
| 10 (水) | ごはん わにのからあげ ポイルキャベツ みそしる 広島県の 郷土料理 | ごはん かたくりこ あぶら | ぎゅうにゅう サメ あつあげ わかめ ちゅうみそ | キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが | さけ しお こしょう 1食 トンカツソース だしiriこ | (小)603 (中)736 |

「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 (新市給食センター) | 主 な 材 料 | | | 調味料・だし等 | I福祉・ キカリー |
|-----------|--|---|---|--|---|------------------|
| | | (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 (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 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)790 |
| 12 (金) | ピピンバ 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 ぶたにく 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)623 (中)768 |
| 15 (月) | ごはん とりのからあげ コーンキャベツ じゃがいものみそしる | ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ちゅうみそ | しょうが にんにく キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ | しょうゆ だしりこ | (小)649 (中)808 |
| 16 (火) | ごはん 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 | ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな | しょうゆ だしりこ みりん | (小)552 (中)693 |
| 17 (水) | ごはん あつあげのちゅうかに ごぼうサラダ カミカミ献立 | ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく 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 さけ しお こしょう す | (小)622 (中)774 |
| 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 ぶたにく 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 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)609 (中)779 |
| 19 (金) | 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 さとう ごまあぶら ひよこまめ | ぎゅうにゅう 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 キャベツ | しお しょうゆ トンカツソース ケチャップ カレーフレーク カレーこ す | (小)600 (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 カミカミ献立 | むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし 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 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 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)559 (中)699 |
| 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 くきわかめ きんしたまご とりにく 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 だしりこ | (小)596 (中)736 |
| 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 カミカミ献立 | 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)626 (中)796 |
| 26 (金) | ごはん あじのカレーあげ ポイルキャベツ ぶたじる | 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 ぶたにく 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 だしりこ | (小)587 (中)723 |
| 29 (月) | むぎごはん かいせんチャブチェ 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 ぶたにく 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 にんにく きゅうり キャベツ | しょうゆ みりん いちみとうがらし | (小)587 (中)735 |