

# 給食だより 7・8月

2026年(令和8年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 夏の食生活を 考えよう

暑い日が続き、汗をたくさんかく時期になりました。汗をかくと、水分だけでなくミネラルも失われます。夏を元気に過ごすために、食事のとり方や水分補給について考えてみましょう。

体を作るもとになる

### 【たんぱく質】

魚、肉、卵、豆・豆製品

肌や体の調子を整える

### 【ビタミンC】

野菜、果物、いも類

これらの栄養素は、旬の食べ物に多く含まれています。給食でも積極的に取り入れています。

## ～夏に摂りたい栄養素～

夏バテ予防

### 【ビタミンB1】

豚肉、うなぎ、ナッツなど

体の水分バランスを整える

### 【カリウム】

きゅうり、トマト、ナス、すいかなど

### ～熱中症予防のために～

のどがかわいたと感じなくても、お茶や水をこまめに飲みましょう。

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。)

### 7・8月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.0g

中学校:1食平均 2.5g

今月の献立 ※きゅうにゅうは、毎日あります

| 日<br>(曜)                                          | こんだてめい<br>(新市給食センター)                                                 | 主 な 材 料                                    |                                                           |                                                      | 調味料・だし等                                         | I値・エネルギー         |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|
|                                                   |                                                                      | (ぎ)<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>主に体の調子を整えるもの                                |                                                 |                  |
| 1<br>(水)                                          | ふくやまたっぷり<br>やきにくどんぶり<br>じゃがいものしらすあえ<br>レモンゼリー<br><br>瀬戸内産の<br>レモンを使用 | ごはん<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>レモンゼリー | きゅうにゅう<br>ぶたにく あかみそ<br>しらすぼし                              | にんにく たまねぎ<br>キャベツ<br>グリーンアスパラガス<br>にんじん きゅうり         | しょうゆ<br>トウバンジャン<br>しお す<br>うすくちしょうゆ             | (小)558<br>(中)692 |
| 7月1日は「福山市市制施行記念日」です。地元の食材たっぷりの地産地消給食を食べてお祝いしましょう！ |                                                                      |                                            |                                                           |                                                      |                                                 |                  |
| 2<br>(木)                                          | パン<br>シイラのからあげ<br>ミニトマト【小・中】<br>ポテトスープ<br><br>初登場                    | パン<br>かたくりこ あぶら<br>じゃがいも                   | きゅうにゅう<br>シイラ<br>ベーコン                                     | ミニトマト<br>にんじん たまねぎ<br>とうもろこし                         | ガーリック<br>しお こしょう<br>とりがらスープ                     | (小)555<br>(中)719 |
| 3<br>(金)                                          | ごはん<br>さばのてりにふう<br>ゆかりあえ<br>なつやさいのみそしる                               | ごはん<br>さとう かたくりこ                           | きゅうにゅう<br>さば とうふ<br>ちゅうみそ                                 | しょうが きゅうり<br>かぼちゃ なす<br>にんじん たまねぎ<br>オクラ しめじ         | みりん さけ<br>しょうゆ<br>ゆかり<br>だしiriこ                 | (小)541<br>(中)657 |
| 6<br>(月)                                          | ごはん<br>なすメンチカツ<br>コーンキャベツ<br>そうめんじる<br><br>七夕献立                      | ごはん<br>あぶら そうめん                            | きゅうにゅう<br>かまぼこ(ほしがた)<br>なすメンチカツ<br><br>福山で作られた<br>「なす」を使用 | キャベツ たまねぎ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>ほししいたけ ねぎ             | うすくちしょうゆ<br>しお<br>けすりぶし<br>だしこんぶ                | (小)554<br>(中)692 |
| 7<br>(火)                                          | ふわふわどんぶり<br>こまつなサラダ                                                  | ごはん<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら           | きゅうにゅう<br>とうふ とりにく<br>たまご ロースハム<br>ひじき                    | しょうが たまねぎ<br>ほししいたけ<br>にんじん ねぎ<br>こまつな もやし<br>とうもろこし | しお みりん す<br>しょうゆ からし<br>うすくちしょうゆ<br>けすりぶし<br>さけ | (小)555<br>(中)694 |
| 8<br>(水)                                          | もすくどんぶり<br>とうにゅうみそスープ<br>れいとうパイン                                     | ごはん<br>さとう あぶら<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>じゃがいも  | きゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>だいず もすく<br>とうにゅう<br>ちゅうみそ          | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>こまつな しめじ<br>ねぎ パイン         | しょうゆ しお<br>みりん こしょう<br>トウバンジャン<br>とりがらスープ       | (小)569<br>(中)706 |

「中学生の給食費の納付期限は、7月は27日(月)、8月は27日(木)です」「早寝・早起き・朝ごはん」

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>(新市給食センター)                                    | 主 な 材 料                                                |                                                             |                                                                                                       | 調味料・だし等                                         | I初キー<br>+0カロリー   |
|-----------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|
|           |                                                         | (ぎ)<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                                                                             |                                                 |                  |
| 9<br>(木)  | パン<br>フィッシュアンドチップス<br>ポイルキャベツ<br>かぼちゃのミルクスープ            | パン<br>かたくりこ あぶら<br>フライドポテト<br>しろいんげんめめ                 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ホキ<br>スライスウインナー                            | <u>キャベツ</u> かぼちゃ<br><u>たまねぎ</u> にんじん                                                                  | しお カレーこ<br>チリパウダー<br>こしょう<br>とりがらスープ<br>ガーリック   | (小)616<br>(中)795 |
| 10<br>(金) | むぎごはん<br>あつあげの<br>オイスターソースいため<br>パンサンスー                 | <u>むぎごはん</u><br>あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ<br>はるさめ さとう<br>しろごま | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>とりにく あつあげ<br>ロースハム                 | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>だけのこ ピーマン<br>ほししいたけ<br><u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>                                    | さけ しょうゆ<br>しお しょう<br>オイスターソース<br>からし す          | (小)599<br>(中)752 |
| 13<br>(月) | むぎごはん<br>ふりかけ(てつきょうか)<br>なすのそぼろに<br>パリパリサラダ<br>ゆでとうもろこし | <u>むぎごはん</u><br>さとう あぶら                                | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく あつあげ                                  | <u>なす</u> <u>たまねぎ</u><br>ほししいたけ<br>さやいんげん<br>にんじん しらたき<br><u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u><br>たくあんづけ<br>とうもろこし | しょうゆ す<br>しお<br>ふりかけ<br>(てつきょうか)                | (小)612<br>(中)757 |
| 14<br>(火) | ジャンボおにぎり<br>ゴーヤみそ<br>ししゃものからあげ<br>はるさめスープ               | <u>ごはん</u><br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>ごまあぶら        | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく あかみそ<br>ししゃも<br>とりにく<br><u>おにぎりのり</u> | にがうり にんにく<br>にんじん <u>たまねぎ</u><br><u>もやし</u> <u>ねぎ</u><br>ほししいたけ                                       | さけ みりん<br>しお しょう<br>うすくちしょうゆ<br>とりがらスープ         | (小)608<br>(中)742 |
| 15<br>(水) | なつやさいカレーライス<br>グリーンサラダ                                  | <u>ごはん</u><br>さとう あぶら                                  | <u>ぎゅうにゅう</u><br>とりにく                                       | にんにく <u>たまねぎ</u><br><u>にんじん</u> かぼちゃ<br><u>なす</u> <u>トマト</u><br>とうもろこし<br><u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>     | トンカツソース<br>ケチャップ<br>しお しょう<br>カレーフレーク<br>カレーこ す | (小)561<br>(中)702 |
| 16<br>(木) | こがたパインパン<br>なすとトマトのスパゲティ<br>ツナフレックあえ                    | パインパン<br>スパゲティ<br>さとう あぶら                              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ベーコン<br>まぐろあぶらづけ                           | <u>なす</u> <u>たまねぎ</u><br>トマト ピーマン<br>マッシュルーム<br>にんにく <u>キャベツ</u><br><u>にんじん</u>                       | しお しょう<br>ケチャップ す<br>ウスターソース<br>うすくちしょうゆ        | (小)558<br>(中)747 |
| 17<br>(金) | キムタクごはん<br>にらたまスープ                                      | <u>ごはん</u><br>かたくりこ あぶら<br>ごまあぶら                       | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく たまご<br>とうふ                            | はくさいキムチ<br>たくあんづけ <u>もやし</u><br><u>たまねぎ</u> にら<br>えのきだけ                                               | うすくちしょうゆ<br>しょうゆ しお<br>とりがらスープ                  | (小)533<br>(中)671 |



8月

7月18日 ~ 8月24日 夏休み



|           |                                                                                                                            |                                                                          |                                                     |                                                                                       |                                                           |                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|
| 25<br>(火) | ぶたしょうがどんぶり<br>わかめスープ                                                                                                       | <u>ごはん</u><br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>ごまあぶら                          | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく とりにく<br>とうふ わかめ               | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>しめじ しらたき<br>しょうが <u>もやし</u><br><u>ねぎ</u>                          | しお さけ<br>みりん しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>とりがらスープ          | (小)553<br>(中)692 |
| 26<br>(水) | ひろしまたっぶりピピンバ<br>しゃりしゃりポテトサラダ<br>ゼリー<br> | <u>ごはん</u><br>さとう あぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら<br>じゃがいも<br>ゼリー(てつ、カルシウム<br>きょうか) | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br><u>しらすぼし</u><br>ロースハム      | ひろしまなづけ<br>はくさいキムチ<br><u>もやし</u> にんにく<br>とうもろこし<br>きゅうり にんじん                          | しょうゆ しお<br>す しょう                                          | (小)564<br>(中)698 |
| 27<br>(木) | ピタパン<br>まめまめドライカレー<br>マカロニスープ                                                                                              | ピタパン<br>あぶら<br>マカロニ<br>じゃがいも                                             | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく だいす<br>ベーコン                   | <u>たまねぎ</u> にんじん<br>えだまめ にんにく<br>マッシュルーム<br>とうもろこし                                    | カレーこ しお<br>ケチャップ<br>トンカツソース<br>ウスターソース<br>こしょう<br>とりがらスープ | (小)552<br>(中)599 |
| 28<br>(金) | ちゅうかどんぶり<br>きゅうりのちゅうかふうづけ<br>れいとうみかん                                                                                       | <u>ごはん</u><br>さとう かたくりこ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>くろごま                          | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく<br>うすらたまご<br>かまぼ(こ)・しろ)       | しょうが にんにく<br><u>たまねぎ</u> にんじん<br>だけのこ <u>キャベツ</u><br>チンゲンサイ<br>きゅうり みかん<br>ほししいたけ     | しょうゆ<br>こしょう<br>しお す<br>とりがらスープ                           | (小)561<br>(中)701 |
| 31<br>(月) | ごはん<br>マーボーなつやさい<br>ビーフンのちゅうかあえ                                                                                            | <u>ごはん</u><br>さとう ごまあぶら<br>かたくりこ<br>ビーフン                                 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ぶたにく とうふ<br>ぶたレバー<br>ロースハム<br>あかみそ | <u>なす</u> かぼちゃ<br>にんじん <u>たまねぎ</u><br>えだまめ <u>キャベツ</u><br>ほししいたけ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり | トウバンジャン<br>しょうゆ しお<br>す からし                               | (小)599<br>(中)742 |