

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 2.2g

中学校:1食平均 2.7g

今月の献立 ※きゅうにゅうは、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	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		
1 (水)	ふくやまたっぷり やきにくどんぶり じゃがいものしらすあえ レモンゼリー 瀬戸内産の レモンを使用	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しらすぼし	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	(小)558 (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 (木)	なつやさいカレーライス グリーンサラダ	ごはん さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	こしょう しお トンカツソース ウスターソース ケチャップ す カレーこ しょうゆ	(小)575 (中)716
3 (金)	ごはん シイラのたつたあげ ミニトマト【小・中】 もずくのみそ汁 ふりかけ(てつきょうか) 初登場	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう シイラ ちくわ(輪切り) とうふ もずく ちゅうみそ	しょうが にんじん たまねぎ ミニトマト えのきだけ ねぎ	しょうゆ だしいりこ ふりかけ (てつきょうか)	(小)572 (中)712
6 (月)	とりそぼろどんぶり そうめんじる 七夕献立	ごはん あぶら そうめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(ほしがた)	キャベツ たまねぎ しょうが とうもろこし にんじん オクラ ほししいたけ	しお さけ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ	(小)511 (中)641
7 (火)	こがたパインパン なすとトマトのスパゲティ まめなサラダ	パインパン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ だいず	なす たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース うすくちしょうゆ	(小)560 (中)746
8 (水)	ごはん さばのしおやき ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ごはん さとう きゅうり あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ ちゅうみそ	きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ オクラ しめじ	ゆかり だしいりこ しお	(小)529 (中)643

「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 (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	エネギ・ 和カリー
		(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		
9 (木)	ジャージャーめん こまつなサラダ	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム ひじき あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にら たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな もやし とうもろこし	からし さけ しょうゆ す トウバンジャン うすくちしょうゆ	(小)557 (中)753
10 (金)	ジャンボおにぎり ゴーヤみそ ししゃものからあげ はるさめスープ	むぎ ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ししゃも とりにく おにぎりのり	にがうり にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)631 (中)802
13 (月)	ピンゴとともに なつやさいどんぶり パリパリサラダ	むぎ ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす たまねぎ とうもろこし にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たくあんづけ	しょうゆ す しお こしょう ピンゴソース うすくちしょうゆ カレーこ	(小)552 (中)694
14 (火)	パン フィッシュアンドチップス ポイルキャベツ かぼちゃのミルクスープ	パン あぶら かたくりこ フライドポテト しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ スライスウィンナー	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお カレーこ チリパウダー こしょう とりがらスープ ガーリック	(小)631 (中)814
15 (水)	ごはん あつあげの オイスターソースいため おこめんスープ	ごはん かたくりこ こめこめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	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	さけ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ オイスターソース うすくちしょうゆ	(小)582 (中)727
16 (木)	もずくどんぶり とうにゅうみそスープ れいとうパイン	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく とりにく とうにゅう ちゅうみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな しめじ ねぎ パイン	しょうゆ みりん しお こしょう トウバンジャン とりがらスープ	(小)569 (中)709
17 (金)	キムタクごはん にらたまスープ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	はくさいキムチ たくあんづけ にら もやし たまねぎ えのきだけ	うすくちしょうゆ しょうゆ しお とりがらスープ	(小)533 (中)671

8月 7月18日～8月24日 夏休み						
25 (火)	ピタパン まめまめドライカレー マカロニスープ	ピタパン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム とうもろこし	カレーこ しお ケチャップ トンカツソース ウスターソース こしょう とりがらスープ	(小)552 (中)599
26 (水)	ぶたしょうがどんぶり やかましいみそしる	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	たまねぎ にんじん しめじ しらたき ほししいたけ しょうが ねぎ	しお みりん さけ しょうゆ だしiriこ	(小)569 (中)711
27 (木)	ひろしまたっぶりビビンバ しゃりしゃりポテトサラダ ゼリー 	ごはん さとう あぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも ゼリー(てつ、カルシウム きょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ロースハム	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ しお す こしょう	(小)564 (中)698
28 (金)	ごはん マーボーなつやさい ビーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたレバー ロースハム あかみそ きんしたまご	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)593 (中)736
31 (月)	ちゅうかどんぶり きゅうりのちゅうかふうづけ れいとうみかん	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご かまぼこ(焼・しろ)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ きゅうり みかん ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお す とりがらスープ	(小)561 (中)701

「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」