



給食だより

9月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

規則正しい 食生活を知ろう

みなさんは、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べていますか。
生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えよう ～早寝・早起き・朝ごはん～

スタート!

夜は早めに
寝ている



朝は早く
起きている



3食決まった時間に
ごはんを食べている



とっても健康!

すばらしい!
これからも
よい習慣を



あと少し!

もう少し頑張
って、よい習
慣を身につけ



がんばろう!

自分の生活を
見直して、
生活リズムを



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

ゲーム・スマートフォン
などを長い時間していない

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。)

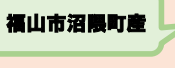
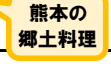
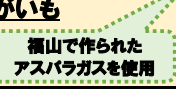
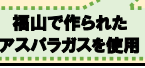
今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g

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	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		
1 (火)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ けんちん汁	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	1食分ターソース しょうゆ しお だしりこ	(小)596 (中)742
2 (水)	ごはん ふりかけ(加ゆみきょうか) こうやどうふのたまごとし はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん キャベツ	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す ふりかけ (加ゆみきょうか)	(小)572 (中)712
3 (木)	こくとうパン とりにくのカレーに アスパラサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ グリーンピース グリーンアスパラガス キャベツ	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す しお こしょう	(小)584 (中)757
4 (金)	てまきごはん ぶたじる	むぎごはん 1食ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり ウインナー まぐろあぶらづけ ぶたにく ちゅうみそ	ぎゅうり たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		(小)696 (中)894
7 (月)	ごはん マーボーどうふ ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	(小)619 (中)771
8 (火)	ごはん さんまのかばやき そえやさい とうがん汁	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さんま とりにく えび あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん とうがん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)668 (中)814

「中学生の給食費の納付期限は、9月は28日(月)です」「早寝・早起き・朝ごはん」

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	エネルギー キロカロリー
		(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		
9 (水)	ピンゴライス こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが こまつな もやし とうもろこし	ピンゴソース す しょうゆ しお こしょう からし うすくちしょうゆ	(小)569 (中)711
10 (木)	パン SDGsビーフン ちゅうかふう ツナポテト 	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ まぐろあぶらづけ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)586 (中)758
11 (金)	ひろしまなそぼろどんぶり サンラータン ふくやまSUN シャインマスカット 【小学校・中学校】 	むぎごはん さとう しろごま はるさめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご 	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ チンゲンサイ シャインマスカット 【小・中】	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ す	(小)586 (中)734
14 (月)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) 【中学校】 だいずのごもくに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ しらすぼし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (てつきょうか)【中】	(小)565 (中)715
15 (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 まぐろのあぶらづけ	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう きゅうり えだまめ	しょうゆ いちみつがらし みりん	(小)553 (中)694
16 (水)	ごはん みそラーメン きりぼしパンパンジー	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ とりにくささみ(ゆで)	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	しお こしょう とりからスープ す しょうゆ トウバンジャン	(小)557 (中)697
17 (木)	パン わにフライ コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう フカカツ(わに) ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	1食トカツ クリームポタージュ しお こしょう とりからスープ	(小)615 (中)774
18 (金)	このはどんぶり わかめのすのもの	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう やきかまぼこ とりにく たまご わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	みりん しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし す うすくちしょうゆ	(小)538 (中)673
24 (木)	パン てつぶんたっぶり キーマカレー しゃりしゃりポテトサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー ロースハム	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく きゅうり	しお こしょう カレーこ ケチャップ す トンカツソース	(小)558 (中)726
25 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご 【小学校・中学校】 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま さといも つきみだんご 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)550 (中)677
28 (月)	なつやさいのいためどんぶり パンサンスー	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ しろごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ ロースハム	なす たまねぎ オクラ とうもろこし にんにく キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん トウバンジャン しお す からし	(小)543 (中)684
29 (火)	ごはん さばの コチュジャンあまからやき タイピーエン 	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく いか うずらたまご	にんにく ねぎ しめじ にんじん キャベツ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ	しお こしょう コチュジャン うすくちしょうゆ さけ しょうゆ みりん とりからスープ	(小)633 (中)771
30 (水)	ごはん アスパラメンチカツ かおりあえ やかましいみそしる 	ごはん あぶら じゃがいも 	ぎゅうにゅう アスパラメンチカツ あぶらあげ 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	かおり だしiriこ	(小)568 (中)709

「中学生の給食費の納付期限は、9月は28日(月)です」「早寝・早起き・朝ごはん」