

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

生活リズムを整えよう
～早寝・早起き・朝ごはん～

スタート!



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



とても健康!

すばらしい!
これからも
よい習慣を
続けよう!



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。)



今月の食塩摂取量

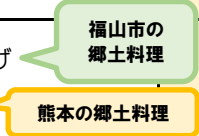
小学校:1食平均2.0g

中学校:1食平均2.4g

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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	I値* 和カリ-
		(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		
1 (火)	こくとうパン とりにくのカレーに フルーツカクテル	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース パイン みかん おうとう	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	(小)595 (中)771
2 (水)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ けんちんじる	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食りソース しょうゆ しお だしiriこ	(小)596 (中)743
3 (木)	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 しらすばし 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 きりぼしだいこん キャベツ	す しお しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ (加ゆみきょうか)	(小)572 (中)711
4 (金)	ピンゴライス こまつなサラダ	むぎごはん 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	す しょうゆ ピンゴソース しお からし こしょう うすくちしょうゆ	(小)592 (中)744
7 (月)	ごはん とりにくと じゃがいものあまからに ツナフレックあえ	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 いちみつとうがらし みりん	(小)553 (中)694
8 (火)	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食りソース カレー粉 ターヴェル しお こしょう とりがらスープ	(小)615 (中)774

「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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	Iチャージ 和カリ-
		(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		
9 (水)	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 	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 たまご ぶたにく とうふ 福山市 沼隈町産	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	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ こしょう す とりがらスープ	(小)563 (中)702
10 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) 【中学校】 だいすのごもくに 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 だいす 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) 【中のみ】	(小)564 (中)713
11 (金)	なつやさいかレーライス フレンチサラダ	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	なす あおなす たまねぎ かぼちゃ にんじん にんにく えだまめ キャベツ きゅうり	しょうゆ す カレーこ しお こしょう トンカツソース ウスターソース ケチャップ	(小)614 (中)766
14 (月)	ごはん ぶたにくとだいすの かりんあげ コーンキャベツ 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 だいす 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 しょうが とうもろこし	しょうゆ だしiriこ	(小)651 (中)809
15 (火)	パン SDGsビーフン ちゅうかふう ツナポテト 	パン しろごま ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たご まぐろあぶらづけ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり にんにく とうもろこし	さけ しお こしょう しょうゆ す	(小)586 (中)758
16 (水)	このはどんぶり すましじる	ごはん あぶら さとう おつゆふ	ぎゅうにゅう やきかまぼこ とりにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ えのきだけ	みりん しお だしこんぶ けずりぶし しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)549 (中)685
17 (木)	てまきごはん ぶたじる	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	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		(小)673 (中)862
18 (金)	ごはん さんまのうめに そえやさい とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく えび あぶらあげ	しょうが うめぼし 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	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)602 (中)751
24 (木)	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)577 (中)720
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 	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	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 いちみとうがらし うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)551 (中)701
28 (月)	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 とりがらスープ す しょうゆ トウバンジャン	(小)557 (中)697
29 (火)	パン てつぶんたっぶり キーマカレー ポテトスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン ぶたレバー	たまねぎ にんじん トマト しょうが とうもろこし にんにく	しお こしょう カレーこ ケチャップ トンカツソース とりがらスープ	(小)577 (中)747
30 (水)	ごはん ねぶとのからあげ ゆかりあえ タイピーエン 	ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) ぶたにく いか うずらたまご	きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	ゆかり しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ	(小)564 (中)707

「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」