



給食だより 10月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

丈夫な体を
作ろう

「食欲の秋」がやってきました。健康に過ごすためには、丈夫な体づくりがとても大切です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養と睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。

「食事バランスガイド」をチェック！

栄養バランスのよい食事は、主食・主菜・副菜をそろえることから！



厚生労働省・農林水産省決定

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。）

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



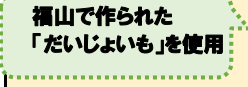
今月の食塩摂取量

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 B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー キカロリー
		(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 (木)	ごはん ふりかけ(てつきょうか) ながさきちゃんぽん しらすあえ 長崎県の郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく かまぼこ (ピンク・しろ) しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ こしょう しお す ふりかけ(てつきょうか)	(小)556 (中)696
2 (金)	ごはん あきなすいりマーボー バンサンスー	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あかみそ きんしたまご	しょうが たまねぎ なす にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ しお す からし トウバンジャン	(小)599 (中)749
5 (月)	ごはん さけかすにくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ 【小学校・中学校】	ごはん じゃがいも さとう あぶら アーモンドいりこ 【小・中】	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ しらすぼし	こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん さけかす しお うすくちしょうゆ す	(小)579 (中)715
6 (火)	ピビンバ もずくとたまごのスープ ブルーベリーゼリー	ごはん さとう しろごま ごまあぶら あぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ もずく ちくわ(わぎり) たまご	きゅうり にんじん にんにく もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ トウバンジャン しお とりがらスープ	(小)623 (中)764
7 (水)	パン さけのメープル マスタードソース コーンキャベツ マカロニスープ	パン かたくりこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし セロリー たまねぎ	マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらスープ メープルシロップ	(小)617 (中)795
8 (木)	ごはん だいずのいそに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず あつあげ ひじき とりにく まぐろあぶらづけ	こんにゃく さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ	(小)562 (中)704
9 (金)	むぎごはん ごもくきんぴら あいしょうじる なっとう	むぎ ごはん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう くきわかめ さつまあげ ぶたにく しろみそ なっとう ベーコン	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しめじ	しょうゆ しお こしょう いちみつがらし	(小)592 (中)733

「中学生の給食費の納付期限は、10月は27日(火)です」 「早寝・早起き・朝ごはん」

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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		
13 (火)	ごはん やきにくふう はるさめスープ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ もやし ほししいだけ	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)551 (中)691
14 (水)	パン ひろしまわぎゅうの ビーフシチュー レモンサラダ 	パン こめこ じゃがいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー レモン	しお こしょう ウスターソース トンカツソース ケチャップ あかワイン す	(小)627 (中)806
15 (木)	ごはん チキンアドボ ビーフンサラダ れいとうパイン 	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん パイン	す しょうゆ ナンプラー からし しお	(小)637 (中)785
16 (金)	ごはん しろみざかなとレバーの あまだれあげ そえやさい とうふじる	ごはん かたくりこ さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりレバー とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)591 (中)735
19 (月)	ねぎしおぶたどんぶり わかめととうふのスープ	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう やきかまぼこ ぶたにく とうふ わかめ ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん にんにく しろねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ ほししいだけ えのきだけ	うすくちしょうゆ みりん しお こしょう さけ とりがらスープ	(小)566 (中)711
20 (火)	ごはん ジアチャンドウフ しゃりしゃりポテトサラダ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい きゅうり ほししいだけ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ こしょう さけ す しお	(小)593 (中)737
21 (水)	こがたパンプキンパン きのことたらこのわふう スパゲティ まめなサラダ かくチーズ	パンプキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう たらこ ベーコン だいず かくチーズ まぐろあぶらづけ 1食さざみのり	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ エリンギ えだまめ キャベツ こまつな もやし にんにく	あかワイン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ す	(小)616 (中)819
22 (木)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる りんご	ごはん さとう あぶら 	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく きんしたまご だいじょいもいり とりだんご	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ りんご	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)585 (中)726
23 (金)	ごはん もどりがつおのフライ ポイルキャベツ ぶたじる 	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう かつおフライ ぶたにく とうふ ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ こんにゃく ねぎ だいこん にんじん しめじ	1食トンカツソース だしiriこ	(小)590 (中)722
26 (月)	さつまいものカレーライス フレンチサラダ	ごはん こめこ さつまいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく しめじ キャベツ きゅうり	トンカツソース ウスターソース ケチャップ しお しょうゆ こしょう す カレーこ	(小)593 (中)738
27 (火)	ごはん さばのしょうがに ゆかりあえ けんちんじる	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく	しょうが だいこん こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ほししいだけ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお	(小)562 (中)682
28 (水)	パン ボークビーンズ ひじきの ごまマヨネーズあえ	パン じゃがいも さとう あぶら しろごま ノンエッグマヨネー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	(小)626 (中)806
29 (木)	ごはん とりのからあげ ポイルキャベツ やかましいみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	こしょう だしiriこ しお ガーリック	(小)657 (中)820
30 (金)	ごはん おやこに ガステんのあえもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ガステん	さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり もやし	しょうゆ す けずりぶし しお うすくちしょうゆ	(小)559 (中)701