

給食だより 10月

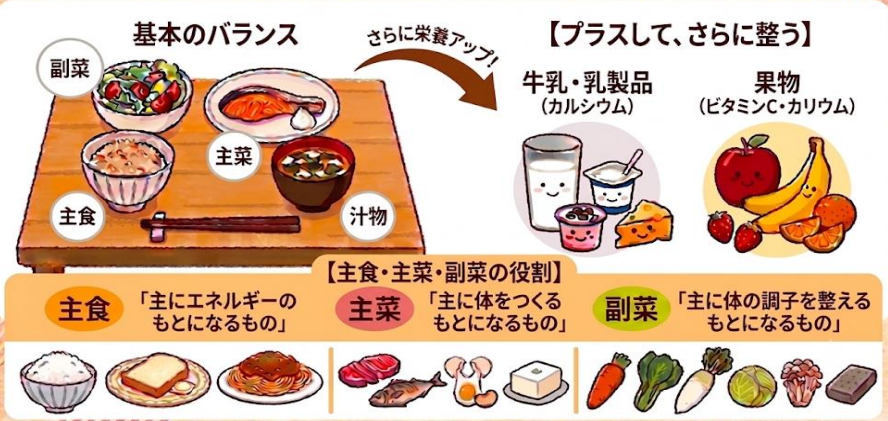
2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I値* - 和加リ-
		(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 (木)	パン ポークビーンズ 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ズ	ぎゅうにゅう だいず 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
2 (金)	ビビンバ 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
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)	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 ガステン	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
7 (水)	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
8 (木)	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
9 (金)	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 ほししいたけ 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

「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 C班校 (北東ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I福祉・ 和加リー
		(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 あつあげとえびの チリソースに しゃりしゃりポテトサラダ 北東ブロック献立	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく えび ロースハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	さけ トウバンジャン ケチャップ しょうゆ しお す こしょう	(小)569 (中)710
14 (水)	ごはん カレーメンチカツ そえやさい あいしょうじる 北東ブロック 献立	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう カレーメンチカツ ベーコン しろみそ	キャベツ たまねぎ しらたき にんじん しめじ ねぎ	しお こしょう	(小)603 (中)753
15 (木)	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
16 (金)	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 親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】	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
19 (月)	むぎごはん ごもくきんぴら とうふじる なっとう	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 なっとう くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ しめじ 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)556 (中)688
20 (火)	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
21 (水)	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
22 (木)	パン もどりがつおのフライ ポイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン あぶら じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう かつおフライ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし クリームコーン	1食トンカツソース しお こしょう とりがらスープ	(小)622 (中)789
23 (金)	ごはん あきなすいりマーボー パンサンズー	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
26 (月)	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
27 (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 ほししいたけ	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
28 (水)	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 ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお	(小)562 (中)682
29 (木)	こがたパンブキンパン 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	パンブキンパン 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食さぎみのり	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
30 (金)	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 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	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