



給食だより 10月

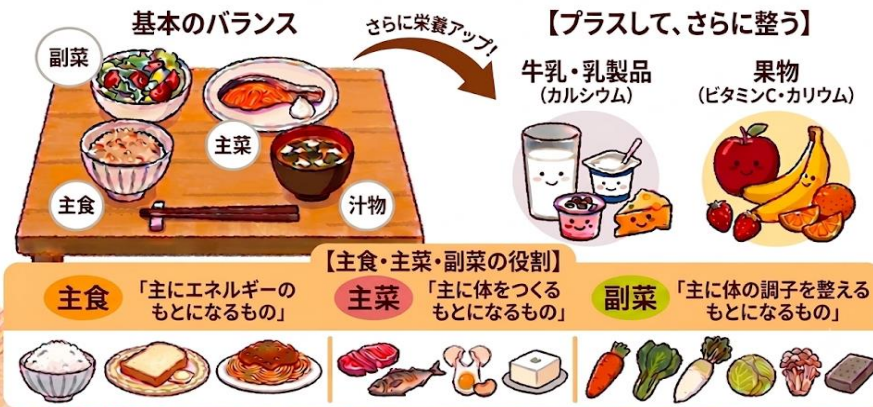
2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

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！



食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形と料理のイラストで表したもので、厚生労働省と農林水産省によってつくられました。上から順に「主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物」の5つのグループに分かれています。

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



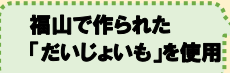
今月の食塩摂取量

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 H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー とカロリー
		(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)	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 しろうごま 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 しろうごま 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 ガスてんのあえもの	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 ガスてん	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
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)712

「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 H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(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 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 ほししいたけ 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
14 (水)	ごはん しろみさかなとレバーの 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
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	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
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
19 (月)	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)734
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 だいすのいそに 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 だいた 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 こめこ じゃがいも 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	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 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
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 だいた 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
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 	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