

給食だより 10月

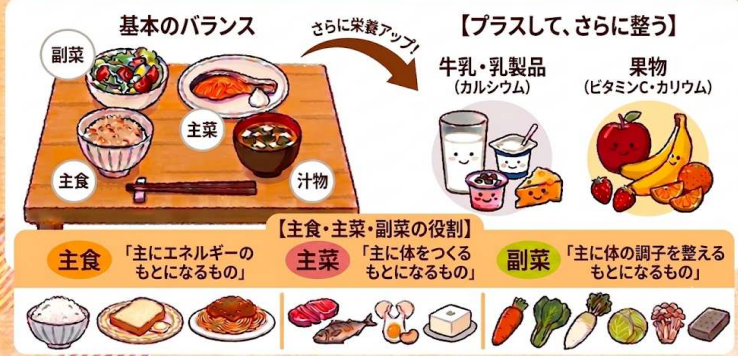
2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

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

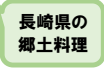
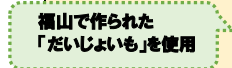
給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。（材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）

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 2.5g

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		
1 (木)	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 しろうごま 1食ノンエッグマヨ ネーズ	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)645 (中)817
2 (金)	ピビンパ 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)569 (中)705
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 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 しろうごま 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 だしりこ しお	(小)584 (中)727
8 (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 こむぎこ 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
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 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)710
13 (火)	ごはん ジアカンドウフ 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)597 (中)740

「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 (新市給食センター)	主 な 材 料			調味料・だし等	I福祉・ キカリー
		(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		
14 (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 	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 にんにく 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
15 (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 親善友好都市献立【カナダ・ハミルトン市】	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
16 (金)	ごはん チキンアドボ ピーフンサラダ れいとうパイ 	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ピーフン こまあぶら	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】	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん パイ	す しょうゆ ナンプラー からし しお	(小)635 (中)783
19 (月)	むぎごはん こもくきんぴら あいしょうじる なっとう	むぎ ごはん さとう こまあぶら 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)593 (中)735
20 (火)	ごはん だいのすのいそに かいそうサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こまあぶら	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 わかめ かいそうミックス	こんにゃく さやいんげん にんじん キャベツ	みりん しょうゆ す	(小)563 (中)703
21 (水)	さつまいものカレーライス フレンチサラダ	ごはん さつまいも さとう あぶら	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 ケチャップ しお こしょう す カレーこ カレーフレーク	(小)583 (中)729
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 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 えだまめ にんじん たまねぎ 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 パンサンスー	ごはん かたくりこ さとう こまあぶら あぶら はるさめ しろこま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あかみそ ロースハム	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)626 (中)780
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)658 (中)820
27 (火)	ごはん さばのしょうがにふう ゆかりあえ けんちんじる	ごはん さとう さといも あぶら かたくりこ	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 ゆかり しお	(小)558 (中)676
28 (水)	やきにくどんぶり ワンタンスープ	ごはん さとう こまあぶら あぶら ワンタン かたくりこ	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)565 (中)706
29 (木)	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 しろこま 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食さきみのり	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 にんにく もやし	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)596 (中)789
30 (金)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんこじる 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 だいじょいもいり とりだんこ	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)559 (中)696