

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

減塩 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 沼隈給食センター	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)	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 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 あおなす にんにく ほししいたけ ねぎ 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
2 (金)	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
5 (月)	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
6 (火)	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
7 (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)560 (中)703
8 (木)	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
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 だしりこ	(小)593 (中)735

「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 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	E値・ 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)	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 ジャがいも あぶら バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>ぎゅうにく</u> 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
14 (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	<u>ごはん</u> かたくりこ さとう しろごま あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ホキ とりレバー <u>とうふ</u> <u>あぶらあげ</u> わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> しめじ	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ しお	(小)584 (中)728
15 (木)	ごはん シアチャンドウフ しゃりしゃりポテトサラダ	<u>ごはん</u> かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 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
16 (金)	ごはん チキンアドボ ビーフンサラダ れいとうパン 	<u>ごはん</u> さとう じゃがいも かたくりこ あぶら ビーフン ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 パン	す しょうゆ ナンプラー からし しお	(小)634 (中)785
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
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 <u>ごはん</u> かたくりこ ごまあぶら あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> やきかまほこ 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 <u>しろねぎ</u> はくさい <u>ねぎ</u> 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
20 (火)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> たらこ ベーコン だいず かくチーズ まぐるあぶらづけ 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 こまつな <u>もやし</u> 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)601 (中)806
21 (水)	ごはん もどりがつおのフライ ボイルキャベツ こじる	<u>ごはん</u> あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> かつおフライ とうにゅう ちゅうみそ だいず	キャベツ ごぼう こんにゃく <u>ねぎ</u> だいこん にんじん	1食トンカツソース だしiriこ	(小)572 (中)702
22 (木)	さつまいものカレーライス フレンチサラダ	<u>ごはん</u> こめこ さつまいも あぶら バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 す こしょう カレーこ	(小)593 (中)738
23 (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	<u>ごはん</u> さとう あぶら 福山で作られた 「だいじょいも」を使用	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>あぶらあげ</u> とりにく きんしたまご <u>だいじょいもいり</u> <u>とりだんこ</u>	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)582 (中)725
26 (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	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく しおこんぶ <u>しらすぼし</u>	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 <u>さけかす</u> しお うすくちしょうゆ す	(小)569 (中)705
27 (火)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>だいず</u> ぶたにく <u>ひじき</u> まぐるあぶらづけ	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
28 (水)	ごはん アスパラメンチカツ ボイルキャベツ やかましいみそしる	<u>ごはん</u> あぶら さつまいも	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>アスパラメンチカツ</u> 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 <u>ねぎ</u> しめじ	だしiriこ	(小)581 (中)728
29 (木)	ごはん おやこに ガスてんのあえもの	<u>ごはん</u> じゃがいも さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>あぶらあげ</u> 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 <u>もやし</u>	しょうゆ す けずりぶし しお うすくちしょうゆ	(小)559 (中)701
30 (金)	ごはん さばのしょうがに ゆかりあえ けんちんじる	<u>ごはん</u> さとう さといも あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>ねぎ</u> ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり しお	(小)563 (中)683

「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」