給食だより 11月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

感謝して食べよう

給食は、たくさんの人に支えられて私たちのもとに届いています。どのように給食ができるのかを知り、給食に関わっている人たちや、食べ物の命に感謝する気持ちを大切にしましょう。

給食に関わっている人たち

生産者



野菜や米などを育てたり、魚をとったりしてくれています。

食材を届ける人



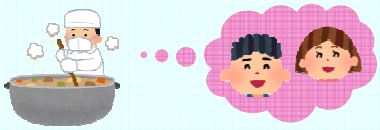
朝早くから、新鮮な食材を安全に、時間通りに給食室まで運んでくれています。

献立を考える人



栄養教諭・学校栄養職員が栄養バランスを考えて献立をたてています。

給食を作る人



大きな釜や道具を使って、たくさんの食材を調理し、みなさんが安全においしく食べられる、あたたかい給食を作っています。

みなさんができること



毎日の給食は、たくさんの人に支えられています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。



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。）

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

今月の献立　　**※ぎゅうにゅうは、毎日あります**

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料 (き) 主に熱や力になるもの	主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの	主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの	調味料・だし等	ｴﾈﾙｷﾞｰ ｷﾛｶﾛﾘｰ
2 (月)	ひろしまオールスター★ たんたんどん れんこんサラダ	**ごはん** さとう　ごまあぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　だいず **しらすぼし** ちゅうみそ ロースハム	にんにく　しょうが にんじん　しめじ ひろしまなづけ れんこん　レモン とうもろこし　みずな	みりん　しょうゆ トウバンジャン さけ　しお こしょう	(小)591 (中)734
4 (水)	パン さつまいものこめこ クリームシチュー こまつなサラダ	パン さつまいも　こめこ さとう　バター ごまあぶら　あぶら	**ぎゅうにゅう** とりにく **ひじき** ロースハム	にんじん　たまねぎ マッシュルーム えだまめ　こまつな **もやし**　とうもろこし	しお　こしょう うすくちしょうゆ す　からし	(小)608 (中)785
5 (木)	ごはん ひろしまけんさんこいわしの ビンゴソースかけ コーンキャベツ ぶたじる ひろしまけんさんレモンゼリー	**ごはん** さといも　あぶら **レモンゼリー**	**ぎゅうにゅう** **こいわし(こなつき)** ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし にんじん　しめじ **ねぎ**　こんにゃく	ビンゴソース	(小)613 (中)757
6 (金)	ごはん しそひじき(てつきょうか) おでん はくさいのゆずあえ	**ごはん** くろざとう	**ぎゅうにゅう** とりにく　こんぶ さつまあげ うずらたまご しそひじき(てつきょうか)	だいこん　れんこん こんにゃく はくさい　にんじん ゆず	みりん　しょうゆ うすくちしょうゆ しお	(小)550 (中)690
9 (月)	ごはん あじつけのり サンマーメン だいこんのちゅうかあえ	**ごはん** ちゃんぽんめん あぶら　ごまあぶら かたくりこ　さとう しろごま	**ぎゅうにゅう** ぶたにく まぐろあぶらづけ あじつけのり	はくさい　たまねぎ **もやし**　にんじん ほししいたけ チンゲンサイ だいこん　きゅうり	しょうゆ　しお こしょう とりがらスープ す うすくちしょうゆ	(小)559 (中)696

「中学生の給食費の納付期限は、11月は27日(金)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 (き) 主に熱や力になるもの	主な材料 (あか) 主に血や肉になるもの	主な材料 (みどり) 主に体の調子を整えるもの	調味料・だし等	ｴﾈﾙｷﾞｰ ｷﾛｶﾛﾘｰ
10 (火)	ごはん さんまのてりに ごまあえ みそしる	**ごはん** さとう　しろごま じゃがいも	**ぎゅうにゅう** さんま　**とうふ** あぶらあげ ちゅうみそ	**ほうれんそう** はくさい　にんじん たまねぎ　しめじ **ねぎ**　しょうが	みりん　さけ しょうゆ だしいりこ　す	(小)618 (中)742
11 (水)	パン ハンバーグのケチャップ 　ソースかけ コーンポタージュスープ	パン さとう　こめこ じゃがいも あぶら	**ぎゅうにゅう** ハンバーグ ベーコン	たまねぎ　にんじん キャベツ　エリンギ マッシュルーム とうもろこし クリームコーン	ウスターソース ケチャップ こしょう　しお とりがらスープ	(小)595 (中)784
12 (木)	ごはん あつあげのみそいため だいがくいも	**ごはん** はるさめ　くろごま さとう　ごまあぶら かたくりこ　あぶら さつまいも	**ぎゅうにゅう** あつあげ　ぶたにく ちゅうみそ	にんじん　たまねぎ ほししいたけ キャベツ　しょうが にんにく	しょうゆ　みりん す	(小)687 (中)856
13 (金)	おからツナどんぶり にらたまじる	むぎ**ごはん** あぶら　さとう かたくりこ	**ぎゅうにゅう** まぐろあぶらづけ おから　たまご ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん しょうが　にら ほししいたけ えだまめ	みりん　しょうゆ こしょう　しお だしいりこ	(小)592 (中)638
16 (月)	ごはん とりにくとさつまいもの 　にもの しらすあえ	**ごはん** さつまいも あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく **しらすぼし**	たまねぎ　にんじん ごぼう　えだまめ はくさい　**もやし**	しょうゆ　みりん さけ　す うすくちしょうゆ	(小)561 (中)703
17 (火)	ごはん とりにくとだいずの 　みそからあげ そえやさい わかめスープ **親善友好都市献立【愛知県・岡崎市】**	**ごはん** かたくりこ　あぶら さとう　はるさめ	**ぎゅうにゅう** とりにく　だいず はっちょうみそ あかみそ　わかめ	キャベツ　にんじん たまねぎ えのきだけ　**ねぎ**	みりん　しょうゆ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	(小)631 (中)788
18 (水)	こがたこくとうパン せとうちほねぶとパスタ コーンサラダ りんご	こくとうパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	**ぎゅうにゅう** ベーコン しおこんぶ **しらすぼし**	たまねぎ　しめじ こまつな　きゅうり とうもろこし キャベツ　りんご にんにく	しお　こしょう しょうゆ　す	(小)553 (中)744
19 (木)	ハヤシライス かぶサラダ かくチーズ	**ごはん** あぶら　バター こめこ　さとう	**ぎゅうにゅう** ぶたにく ロースハム かくチーズ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム グリンピース　かぶ にんじん　みずな トマトピューレ	あかワイン　しお こしょう　す ウスターソース ケチャップ うすくちしょうゆ	(小)636 (中)782
20 (金)	とりそぼろどんぶり いしかりじる	むぎ**ごはん** あぶら　さとう じゃがいも	**ぎゅうにゅう** とりにく　**とうふ** きんしたまご さけ　ちゅうみそ	えだまめ　たまねぎ にんじん　しょうが だいこん　こんにゃく **ねぎ**	しお うすくちしょうゆ さけ　だしいりこ	(小)588 (中)737
24 (火)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) 【中学校】 いもに だいこんのわふう 　マヨネーズサラダ **山形の郷土料理**	**ごはん** さといも　さとう ノンエッグマヨネーズ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん　ごぼう こんにゃく しろねぎ　だいこん こまつな	さけ　しょうゆ うすくちしょうゆ ふりかけ(カルシウムきょうか)【中】	(小)568 (中)720
25 (水)	パン ぶたにくとレバーの 　カレーソースあえ ボイルキャベツ ポテトスープ	パン あぶら　かたくりこ さとう　じゃがいも	**ぎゅうにゅう** ぶたにく とりレバー ベーコン	にんにく　キャベツ にんじん　たまねぎ しめじ	さけ　ケチャップ ウスターソース カレーこ　しお こしょう　す とりがらスープ	(小)644 (中)826
26 (木)	ごはん さばのピリからに こんぶあえ しらたまじる	**ごはん** さとう しらたまもち	**ぎゅうにゅう** さば　ちゅうみそ しおこんぶ とりにく	にんにく　はくさい だいこん　たまねぎ **ねぎ**　にんじん	みりん　さけ しょうゆ トウバンジャン しお　だしいりこ	(小)603 (中)731
27 (金)	むぎごはん こうやどうふのたまごとじ ガスてんのいためもの	むぎ**ごはん** じゃがいも　さとう あぶら　しろごま	**ぎゅうにゅう** こうやどうふ たまご　ぶたにく ガスてん	にんじん　たまねぎ ほししいたけ さやいんげん　**もやし** キャベツ	しお　しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)586 (中)737
30 (月)	うずみ にじゃあ さつまいもチップス **福山の郷土料理**	**ごはん** さといも　さとう あぶら さつまいもチップス	**ぎゅうにゅう** とうふ　えび とりにく　**いりこ** あぶらあげ	ほししいたけ　みつば にんじん　ゆず だいこん　こまつな	しょうゆ だしいりこ うすくちしょうゆ	(小)552 (中)688

「中学生の給食費の納付期限は、11月は27日(金)です」　「早寝・早起き・朝ごはん」