# 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



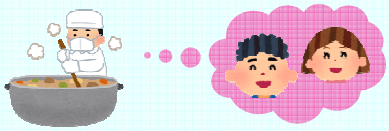
朝早くから、新鮮な食材を安全に、時間通りに給食室まで運んでくれています。

### 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 D班校 (神辺ブロック) | 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★<br>たんたんどん<br>れんこんサラダ | **ごはん**<br>さとう　ごまあぶら<br>しろごま<br>ノンエッグマヨネーズ | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく　だいず<br>**しらすぼし**<br>ちゅうみそ<br>ロースハム | にんにく　しょうが<br>にんじん　しめじ<br>ひろしまなづけ<br>れんこん　レモン<br>とうもろこし　みずな | みりん　しょうゆ<br>トウバンジャン<br>さけ　しお<br>こしょう | (小)591<br>(中)734 |
| 4 (水) | パン<br>さつまいものこめこ<br>クリームシチュー<br>こまつなサラダ | パン<br>さつまいも　こめこ<br>さとう　バター<br>ごまあぶら　あぶら | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>**ひじき**<br>ロースハム | にんじん　たまねぎ<br>マッシュルーム<br>えだまめ　こまつな<br>**もやし**　とうもろこし | しお　こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>す　からし | (小)608<br>(中)785 |
| 5 (木) | ごはん<br>ひろしまけんさんこいわしの<br>ビンゴソースかけ<br>コーンキャベツ<br>ぶたじる<br>ひろしまけんさんレモンゼリー | **ごはん**<br>さといも　あぶら<br>**レモンゼリー**<br>おいしい！広島 A Taste of HIROSHIMA | **ぎゅうにゅう**<br>**こいわし(こなつき)**<br>ぶたにく<br>ちゅうみそ | キャベツ　たまねぎ<br>とうもろこし<br>にんじん　しめじ<br>**ねぎ**　こんにゃく | ビンゴソース | (小)613<br>(中)757 |
| 6 (金) | ごはん<br>しそひじき(てつきょうか)<br>おでん<br>はくさいのゆずあえ | **ごはん**<br>くろざとう | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　こんぶ<br>さつまあげ<br>うずらたまご<br>しそひじき(てつきょうか) | だいこん　れんこん<br>こんにゃく<br>はくさい　にんじん<br>ゆず | みりん　しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお | (小)550<br>(中)690 |
| 9 (月) | ごはん<br>あじつけのり<br>サンマーメン<br>だいこんのちゅうかあえ | **ごはん**<br>ちゃんぽんめん<br>あぶら　ごまあぶら<br>かたくりこ　さとう<br>しろごま | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>まぐろあぶらづけ<br>あじつけのり | はくさい　たまねぎ<br>**もやし**　にんじん<br>ほししいたけ<br>チンゲンサイ<br>だいこん　きゅうり | しょうゆ　しお<br>こしょう<br>とりがらスープ<br>す<br>うすくちしょうゆ | (小)559<br>(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<br>D班校<br>（神辺ブロック） | 主な材料<br>(き)<br>主に熱や力になるもの | 主な材料<br>(あか)<br>主に血や肉になるもの | 主な材料<br>(みどり)<br>主に体の調子を整えるもの | 調味料・だし等 | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>ｷﾛｶﾛﾘｰ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10<br>(火) | ごはん<br>さんまのてりに<br>ごまあえ<br>みそしる | **ごはん**<br>さとう　しろごま<br>じゃがいも | **ぎゅうにゅう**<br>さんま　**とうふ**<br>あぶらあげ<br>ちゅうみそ | **ほうれんそう**<br>はくさい　にんじん<br>たまねぎ　しめじ<br>**ねぎ**　しょうが | みりん　さけ<br>しょうゆ<br>だしいりこ　す | (小)618<br>(中)742 |
| 11<br>(水) | パン<br>ハンバーグの<br>　ケチャップソースかけ<br>コーンポタージュスープ | パン<br>さとう　こめこ<br>じゃがいも<br>あぶら | **ぎゅうにゅう**<br>ハンバーグ<br>ベーコン | たまねぎ　にんじん<br>キャベツ　エリンギ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし<br>クリームコーン | ウスターソース<br>ケチャップ<br>こしょう　しお<br>とりがらスープ | (小)595<br>(中)784 |
| 12<br>(木) | ごはん<br>あつあげのみそいため<br>だいがくいも | **ごはん**<br>はるさめ　くろごま<br>さとう　ごまあぶら<br>かたくりこ　あぶら<br>さつまいも | **ぎゅうにゅう**<br>あつあげ　ぶたにく<br>ちゅうみそ | にんじん　たまねぎ<br>ほししいたけ<br>キャベツ　しょうが<br>にんにく | しょうゆ　みりん<br>す | (小)687<br>(中)856 |
| 13<br>(金) | おからツナどんぶり<br>にらたまじる | むぎ**ごはん**<br>あぶら　さとう<br>かたくりこ | **ぎゅうにゅう**<br>まぐろあぶらづけ<br>おから　たまご<br>ぶたにく　とうふ | たまねぎ　にんじん<br>しょうが　にら<br>ほししいたけ<br>えだまめ | みりん　しょうゆ<br>こしょう　しお<br>だしいりこ | (小)615<br>(中)769 |
| 16<br>(月) | ごはん<br>とりにくと<br>　さつまいものにもの<br>しらすあえ | **ごはん**<br>さつまいも<br>あぶら　さとう | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく<br>**しらすぼし** | たまねぎ　にんじん<br>ごぼう　えだまめ<br>はくさい　**もやし** | しょうゆ　みりん<br>さけ　す<br>うすくちしょうゆ | (小)561<br>(中)703 |
| 17<br>(火) | ごはん<br>とりにくとだいずの<br>　みそからあげ<br>そえやさい<br>わかめスープ　**親善友好都市献立【愛知県・岡崎市】** | **ごはん**<br>かたくりこ　あぶら<br>さとう　はるさめ | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　だいず<br>はっちょうみそ<br>あかみそ　わかめ | キャベツ　にんじん<br>たまねぎ<br>えのきだけ　**ねぎ** | みりん　しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>とりがらスープ | (小)631<br>(中)788 |
| 18<br>(水) | こがたこくとうパン<br>せとうちほねぶとパスタ<br>コーンサラダ<br>りんご | こくとうパン<br>スパゲティ<br>オリーブオイル<br>あぶら<br>さとう | **ぎゅうにゅう**<br>ベーコン<br>しおこんぶ<br>**しらすぼし** | たまねぎ　しめじ<br>こまつな　きゅうり<br>とうもろこし<br>キャベツ　りんご<br>にんにく | しお　こしょう<br>しょうゆ　す | (小)553<br>(中)744 |
| 19<br>(木) | ハヤシライス<br>かぶサラダ<br>かくチーズ | **ごはん**<br>あぶら　バター<br>こめこ　さとう | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>ロースハム<br>かくチーズ | にんにく　たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリンピース　かぶ<br>にんじん　みずな<br>トマトピューレ | あかワイン　しお<br>こしょう　す<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>うすくちしょうゆ | (小)636<br>(中)782 |
| 20<br>(金) | とりそぼろどんぶり<br>いしかりじる | **ごはん**<br>あぶら　さとう<br>じゃがいも | **ぎゅうにゅう**<br>とりにく　**とうふ**<br>きんしたまご<br>さけ　ちゅうみそ | えだまめ　たまねぎ<br>にんじん　しょうが<br>だいこん　こんにゃく<br>**ねぎ** | しお<br>うすくちしょうゆ<br>さけ　だしいりこ | (小)565<br>(中)705 |
| 24<br>(火) | ごはん<br>ふりかけ(カルシウムきょうか)<br>【中学校】<br>いもに　**山形の郷土料理**<br>だいこんのわふう<br>　マヨネーズサラダ | **ごはん**<br>さといも　さとう<br>ノンエッグマヨネーズ | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>まぐろあぶらづけ | にんじん　ごぼう<br>こんにゃく<br>しろねぎ　だいこん<br>こまつな | さけ　しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>ふりかけ(カルシウムきょうか)【中】 | (小)568<br>(中)720 |
| 25<br>(水) | パン<br>ぶたにくとレバーの<br>　カレーソースあえ<br>ボイルキャベツ<br>ポテトスープ | パン<br>あぶら　かたくりこ<br>さとう　じゃがいも | **ぎゅうにゅう**<br>ぶたにく<br>とりレバー<br>ベーコン | にんにく　キャベツ<br>にんじん　たまねぎ<br>しめじ | さけ　ケチャップ<br>ウスターソース<br>カレーこ　しお<br>こしょう　す<br>とりがらスープ | (小)644<br>(中)826 |
| 26<br>(木) | ごはん<br>さばのピリからに<br>こんぶあえ<br>しらたまじる | **ごはん**<br>さとう<br>しらたまもち | **ぎゅうにゅう**<br>さば　ちゅうみそ<br>しおこんぶ<br>とりにく | にんにく　はくさい<br>だいこん　たまねぎ<br>**ねぎ**　にんじん | みりん　さけ<br>しょうゆ<br>トウバンジャン<br>しお　だしいりこ | (小)603<br>(中)731 |
| 27<br>(金) | むぎごはん<br>こうやどうふのたまごとじ<br>ガスてんのいためもの | むぎ**ごはん**<br>じゃがいも　さとう<br>あぶら　しろごま | **ぎゅうにゅう**<br>こうやどうふ<br>たまご　ぶたにく<br>ガスてん | にんじん　たまねぎ<br>ほししいたけ<br>さやいんげん　**もやし**<br>キャベツ | しお　しょうゆ<br>うすくちしょうゆ | (小)586<br>(中)738 |
| 30<br>(月) | うずみ<br>にじゃあ　**福山の郷土料理**<br>さつまいもチップス | **ごはん**<br>さといも　さとう<br>あぶら<br>さつまいもチップス | **ぎゅうにゅう**<br>とうふ　えび<br>とりにく　**いりこ**<br>あぶらあげ | ほししいたけ　みつば<br>にんじん　ゆず<br>だいこん　こまつな | しょうゆ<br>だしいりこ<br>うすくちしょうゆ | (小)552<br>(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」