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



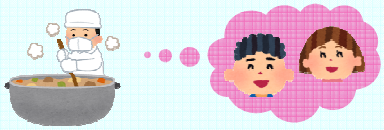
朝早くから、新鮮な食材を安全に、時間通りに給食室まで運んでくれています。

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 E班校 (東部ブロック)	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)	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)558 (中)695
4 (水)	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)549 (中)689
5 (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)635 (中)781
6 (金)	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)612 (中)756
9 (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)590 (中)733

「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 E班校 （東部ブロック）	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	エネルギー キロカロリー
10 (火)	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
11 (水)	ごはん ぶたにくとレバーの カレーソースあえ コーンキャベツ ポテトスープ	**ごはん** 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 とうもろこし	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)643 (中)797
12 (木)	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)617 (中)741
13 (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)585 (中)737
16 (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)551 (中)687
17 (火)	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
18 (水)	とりそぼろどんぶり いしかりじる	**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)564 (中)704
19 (木)	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)567 (中)719
20 (金)	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)630 (中)787
24 (火)	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
25 (水)	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)602 (中)730
26 (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)686 (中)855
27 (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)614 (中)768
30 (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)560 (中)702

「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」