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



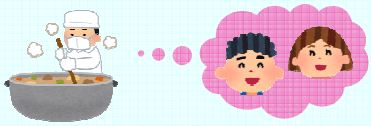
朝早くから、新鮮な食材を安全に、時間通りに給食センターまで運んでくれています。

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** 2.5g

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（新市給食センター）	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 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
4 (水)	ごはん ひろしまけんさん たいのしおからあげ ごまあえ ぶたじる レモンゼリー おいしい！広島 A Taste of HIROSHIMA	**ごはん** さといも かたくりこ　あぶら さとう　しろごま レモンゼリー	**ぎゅうにゅう** **たい** ぶたにく ちゅうみそ 広島でとれた「天然まだい」を使用	**ほうれんそう** たまねぎ　にんじん **はくさい**　しめじ **ねぎ**　こんにゃく	しお　しょうゆ	(小)663 (中)800
5 (木)	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)754
6 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどんぶり れんこんサラダ	**ごはん** さとう　ごまあぶら しろごま 1食ノンエッグ 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 ローズハム	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 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)614 (中)752
9 (月)	ごはん とりにくのみそからあげ 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 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)625 (中)780

「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 (新市給食センター)	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 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)560 (中)696
11 (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)603 (中)731
12 (木)	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
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)588 (中)740
16 (月)	ハヤシライス かぶサラダ かくチーズ	**ごはん** あぶら　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 ハヤシフレーク うすくちしょうゆ	(小)604 (中)748
17 (火)	ごはん はっぽうさい だいがくいも	**ごはん** くろごま　あぶら さとう　かたくりこ さつまいも	**ぎゅうにゅう** うずらたまご ぶたにく　いか	しょうが　にんにく にんじん　**はくさい** チンゲンサイ たまねぎ　たけのこ ほししいたけ	しょうゆ　す こしょう	(小)676 (中)842
18 (水)	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	**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)617 (中)770
19 (木)	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	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　にんにく	しお　こしょう しょうゆ　す	(小)532 (中)714
20 (金)	ごはん かつおのケチャップがらめ そえやさい けんちんじる	**ごはん** さとう　あぶら かたくりこ ごまあぶら	**ぎゅうにゅう** かつお　**とうふ** あぶらあげ とりにく	キャベツ　ごぼう はくさい　にんじん たまねぎ　**ねぎ** しょうが こんにゃく	ケチャップ しお　しょうゆ ウスターソース	(小)606 (中)756
24 (火)	うずみ にじゃあ さつまいもチップス　**福山市の郷土料理**	**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)689
25 (水)	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)562 (中)704
26 (木)	パン 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	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 とうもろこし	ケチャップ ウスターソース カレーこ　しお こしょう　す しょうゆ とりがらスープ	(小)648 (中)832
27 (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)560 (中)699
30 (月)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) 【中学校】 いもに　**山形県の郷土料理** だいこんのわふう 　マヨネーズサラダ りんご	**ごはん** さといも　さとう 1食ノンエッグ 　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　りんご	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)606 (中)750

「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」