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



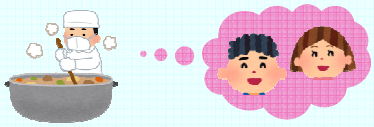
朝早くから、新鮮な食材を安全に、時間通りに給食室まで運んでくれています。

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 沼隈給食センター	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)	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)621 (中)767
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)550 (中)690
5 (木)	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)595 (中)738
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** おいしい！広島 A Taste of HIROSHIMA	**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)629 (中)757
9 (月)	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　しょうが とうもろこし　パセリ	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 しょうゆ	(小)644 (中)800

「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 沼隈給食センター	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 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
12 (木)	カレーにくみそめん ちゅうかふうツナポテト ゼリー（てつぶんきょうか）	ちゅうかめん しろごま　ごまあぶら じゃがいも　さとう かたくりこ　あぶら ゼリー（てつぶんきょうか）	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　あかみそ まぐろあぶらづけ	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん **ねぎ**　ほししいたけ たけのこ　だいこん とうもろこし	カレーフレーク しょうゆ　さけ しお　す	(小)609 (中)806
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 あじつけのり	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**　たまご こうやどうふ ぶたにく　ガスてん あじつけのり	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)592 (中)743
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)552 (中)688
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)560 (中)699
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)569 (中)722
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)631 (中)788
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　にんにく こまつな　きゅうり とうもろこし　しめじ キャベツ　りんご	しお　こしょう しょうゆ　す	(小)551 (中)735
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)603 (中)731
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)687 (中)856
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)615 (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)562 (中)704

「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」