

給食だより 11月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

感謝して食べよう

山の木々が色づいて、秋空に映える美しい季節となりました。
私たちの毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、食に関わるたくさんの人の働きによって支えられています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

感謝の気持ちを伝えるための方法を考えてみよう！

①食事のあいさつは心をこめて



『いただきます』
食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。



『ごちそうさまでした』
食事ができるまでに関わった人たちへ感謝の気持ちを表します。



②食事のマナーを守ろう



マナーを守って、みんなで楽しく食べることで感謝の気持ちを表すことができます。

③お皿をピカピカにして返そう



食器にごはん粒などを残さず、きれいに返すことで感謝の気持ちを表すことができます。

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 2.0 g
中学校:1食平均 2.5 g

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 H班校 (北西ロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I補料・ 和カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
4 (火)	ごはん とりさつま はるさめスープ	ごはん さとう あぶら さつまいも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらすープ	572
5 (水)	ごはん しろみざかなと だいのピンゴソース コーンキャベツ あいしょうじ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ベーコン しろみそ	キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ しらたき にんじん しめじ	ピンゴソース しお こしょう	629
6 (木)	こがたこくとうパン ミートスパゲティ かいそうサラダ りんご	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ かいそうミックス	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく だいこん りんご	あかワイン しお こしょう ケチャップ す トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	595
7 (金)	ごはん いもに はりはりづけ アーモンドいりこ	ごはん さとう さといも アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ きゅうり きりぼしだいこん	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	552
10 (月)	ひろしまなそぼろどんぶり しらたまじ	むぎ ごはん さとう あぶら しろごま しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きんしたまご	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん しお だしいりこ	585

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	I材料・ 和加力ー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
11 (火)	ごはん みそからあげ おんやさい とうふじる 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	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ とりレバー とうふ わかめ はちょうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ しお	605
12 (水)	ごはん マーボーひじき ナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろうごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	トウバンジャン しょうゆ ガーリック	549
13 (木)	パン とりにくのこめこクリームに フレンチサラダ	パン あぶら こめこ さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり マッシュルーム	しお こしょう とりがらすूप す しお こしょう	625
14 (金)	むぎごはん ゆかりふりかけ だいのすのごもくに すのもの	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん だいのこ さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	みりん しょうゆ しお す うすくちしょうゆ 1食ゆかり	592
17 (月)	うすみ にじゃあ みかん 福山市の 郷土料理	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく いらりこ あぶらあげ	にんじん みつば ほししいたけ ゆず だいこん こまつな みかん	しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ	544
18 (火)	おからツナどんぶり にらたまじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう おから まぐろあぶらづけ ぶたにく たまご	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 しお こしょう だしiriこ	577
19 (水)	ごはん にくじゃが ごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろうごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ	しょうゆ みりん しお す	544
20 (木)	パン とりにくとさつまいもの ケチャップに オニオンスープ ココアぎゅうにゅうのもと	パン さつまいも あぶら さとう ココアぎゅうにゅう のもと	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ セロリー とうもろこし	しょうゆ ケチャップ しお こしょう とりがらすूप	614
21 (金)	ごはん さばにのみそに ゆかりあえ けんちんじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん さけ しょうゆ す ゆかり	605
25 (火)	ふゆやさいカレーライス チーズサラダ	ごはん さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ロースハム	だいこん れんこん にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	しお こしょう ウスターソース トンカツソース ケチャップ しょうゆ す カレーこ	609
26 (水)	ごはん さけのからあげ だいこんのちゅうかあえ サンマーメン 神奈川県 の郷土料理	ごはん かたくりこ あぶら さとう ちゃんぽんめん ごまあぶら しろうごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょうが にんじん はくさい たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ だいこん	しょうゆ しお こしょう とりがらすूप す うすくちしょうゆ	621
27 (木)	パン ハンバーグの ケチャップソースかけ ポテトスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん マッシュルーム とうもろこし	ウスターソース ケチャップ しお こしょう とりがらすूप	563
28 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらづけ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	みりん しお しょうゆ す うすくちしょうゆ けすりぶし	582