



9月

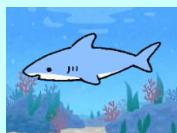
2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

規則正しい 食生活を知ろう

健康に過ごすには、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べ、適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、規則正しい生活リズムを作ることが必要です。朝食を食べること、太陽の光を浴びることは、体内時計を整えることにつながります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。



朝食の達人を目指そう



サメが給食に登場します！

サメは、広島県三次市や庄原市で「ワニ」と呼ばれ、海から遠い地域でも刺身で食べられる貴重な魚として、正月や祝いの席で食べられてきました。肉質は柔らかく、あっさりとした味です。

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。)

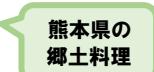


今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g
中学校:1食平均2.4g

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 H班校 (北西ブロック)	主な材料			工札ギ ーキロカリー	
		(き) 主に熟や力になるもの	(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		
1 (月)	ごはん ひじきのりつくだに だいすのごもくに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ こんぶ まぐろあぶらづけ ひじきのり	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	みりん しょうゆ	584
2 (火)	ひろしまたっぷりビビンバ きりぼしだいこんのスープ ぶどうゼリー	ごはん ごまあぶら あぶら しろごま ゼリー(てつきょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく レースぼし きんしたまご ベーコン	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ こしょう しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	742
3 (水)	ごはん わにのからあげ ボイルキャベツ わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう サメ とうふ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	さけ しお こしょう 1食トンカツソース とりがらスープ うすくちしょうゆ	575
4 (木)	パン とりにくのマーマレードに まめまめポタージュスープ	パン マーマレード じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ クリームポタージュ	620
5 (金)	ごはん マーボーなつやさい パンサンスー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ロースハム あかみそ	なす にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	559
8 (月)	ツナそぼろごはん ワンタンスープ なしこうすい	むぎごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご ぶたにく	にんじん たまねぎ チングンサイ しいたけ なし	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ	591

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主な材料			I礼ギー キカリー	
		(き) 主に穀物になるもの	(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		
9 (火)	ごはん かみってる！GoGoいため しらたまじる	 ごはん しろごま あぶら ごまあぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ガスてん とりにく あかみそ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん チングンサイ	しょうゆ さけ しお だしりこ	593
10 (水)	ごはん さばのてりに こんぶあえ けんちんじる	ごはん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	みりん さけ しょうゆ す	586
11 (木)	パン とりにくとなすのカレーに こまつなサラダ とうにゅうプリン	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ひじき とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ なす えだまめ こまつな もやし とうもろこし しょうが	カレーこ ケチャップ ウスターーソース しょうゆ す うすくちしようゆ からし	584
12 (金)	ごはん ふりかけ (てつきょうか) いりな タイピーエン	 ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし ぶたにく いか うずらたまご	もやし こまつな にんじん キャベツ チングンサイ ほししいたけ しょうが	みりん しょうゆ しお こしよう うすくちしようゆ さけ とりがらスープ ふりかけ (てつきょうか)	531
16 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ひじきサラダ	ごはん あぶら さとう しろごま 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 ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが きゅうり	しお さけ みりん しょうゆ こしよう	588
17 (水)	ごはん ししゃものカレーあげ そえやさい かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ちゅうみそ あぶらあげ	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しいたけ ねぎ	だしいりこ カレーこ	560
18 (木)	こがたパン ナスとトマトのスパゲティ フレンチサラダ ココアぎゅうにゅうのもと	パン スパゲティ あぶら さとう ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム	なす たまねぎ トマト ピーマン にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしよう ケチャップ ウスターーソース す	552
19 (金)	もずくどんぶり かきたまじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく とうもろこし	うすくちしようゆ しお けずりぶし しょうゆ みりん トウバンジャン	552
22 (月)	むぎごはん あつあげのみそいため しらすあえ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しらすぼし ちゅうみそ	にんじん たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	しょうゆ みりん す うすくちしようゆ	563
24 (水)	ごはん とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう かいそうミックス まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チングンサイ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	トウバンジャン しょうゆ しお す こしよう とりがらスープ	582
25 (木)	パン とりのからあげ コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	しお こしよう ガーリック とりがらスープ クリームポタージュ	686
26 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな みかん	みりん しょうゆ しお す けずりぶし うすくちしようゆ	621
29 (月)	 給食はありません					
30 (火)	ごはん さばのソースに ゆかりづけ とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ えび あぶらあげ	しょうが キャベツ とうがん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ ウスターーソース しお ゆかり うすくちしようゆ だしいりこ	542