



10月

2025年(令和7年)  
福山市教育委員会  
(学校保健課)

## 丈夫な体を作ろう



食事

## 丈夫な体を作る3つのひけつ



運動



睡眠

丈夫な体をつくるための目標を決めよう  
例: 毎日、朝ごはんを食べる

目標

給食は、栄養バランスのとれた食事のお手本です。

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



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				I社ボーキー <sup>ー</sup> キロカロリー
		(き) 主に熟やかになるもの	(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	調味料・だし等	
1 (水)	ごはん カレーうどん ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん あぶら さとう うどん しろごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	カレーこ しょうゆ みりん だしいりこ	615
2 (木)	パン とりにくとだいすの ケチャップがらめ そえやさい オニオンスープ	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ベーコン	キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ セロリー	しお こしょう ケチャップ ウスターソース とりがらスープ	637
3 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご	お月見 ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお いちみとうがらし うすくちしょうゆ だしいりこ	564
6 (月)	ごはん やきにくふう わかめスープ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チングンサイ ねぎ <u>もやし</u> えのきだけ	しお しょうゆ トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう	554
7 (火)	ごはん だいすのいそに ガスてんのあえもの	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 ひじき ガスてん	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく <u>もやし</u> きゅうり	みりん す しょうゆ しお うすくちしょうゆ	551
8 (水)	きつねどんぶり ごますあえ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく <u>あぶらあげ</u>	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ <u>もやし</u>	しょうゆ さけ けずりぶし しお す	587
9 (木)	パン さけの メープルマスタードソース コーンキャベツ ポテトスープ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	メープルシロップ マスター しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	579
10 (金)	てつぶんたっぷり キーマカレー かおりあえサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら はるさめ さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす ロースハム	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しお こしょう カレーこ す ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ	600

「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社ボーカル - キカリー	
		(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		
14 (火)	ごはん とりにくとさつまいもの あまからに きりぼしだいこんのすのもの	<b>ごはん</b> あぶら さつまいも さとう	<b>きゅうにゅう</b> とりにく しろみそ あぶらあげ <b>しらすほし</b>	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ いちみとうがらし す しお うすくちしょうゆ	571
15 (水)	ごはん チキンアドボ ビーフンサラダ バナナ	<b>ごはん</b> ごまあぶら あぶら かたくりこ ビーフン さとう	<b>きゅうにゅう</b> とりにく うずらたまご ロースハム	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん バナナ	す しょうゆ ナンブラー しお からし	655
16 (木)	パン チリコンカン とうにゅうスープ	パン きんときまめ じゃがいも あぶら さといも	<b>きゅうにゅう</b> ぶたにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ トマト にんにく にんじん チンゲンサイ しめじ とうもろこし	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー とりがらスープ	566
17 (金)	ごはん こいわしのピンゴソースかけ ボイルキャベツ ぶたじる	<b>ごはん</b> あぶら さといも	<b>きゅうにゅう</b> 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 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ピンゴソース だしいりこ	582
20 (月)	しょうがごはん だいじよいもり とりだんごじる アーモンドいりこ	<b>むぎごはん</b> あぶら さとう アーモンドいりこ	<b>きゅうにゅう</b> とりにく <b>あぶらあげ</b> <b>だいじよいもり</b> <b>とりだんご</b>	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	588
21 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ はりはりづけ なっとう	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも あぶら	<b>きゅうにゅう</b> こうやどうふ たまご なっとう <b>しらすほし</b> ぶたにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ	598
22 (水)	ごはん さばのピリからに ボイルキャベツ おこめんスープ	<b>ごはん</b> さとう <b>こめこめん</b> あぶら	<b>きゅうにゅう</b> さば ぶたにく ちゅうみそ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	571
23 (木)	こがたこくとうパン きのこのわふうスパゲティ こまつなサラダ かくチーズ	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	<b>きゅうにゅう</b> ベーコン ロースハム <b>ひじき</b> チーズ	にんにく しめじ エリンギ こまつな マッシュルーム たまねぎ にんじん <b>もやし</b> とうもろこし	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ からし	571
24 (金)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) あつあげとえびのチリソースに だいがくいも	<b>ごはん</b> あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも くろごま	<b>きゅうにゅう</b> あつあげ とりにく えび	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン ケチャップ しお ふりかけ (カルシウムきょうか)	679
25 (土)	備後フィッシュフェス・備後福山ワインフェス開催(ふくやま美術館前広場にて) 備後のおいしいおさかなを食べてご家族でお楽しみください!(10時~16時)					備後 BIMBO FISH
27 (月)	マーべーどうふどんぶり パンサンスー	<b>ごはん</b> はるさめ しろごま ごまあぶら かたくりこ さとう	<b>きゅうにゅう</b> とうふ ぶたにく きんしたまご あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり にんにく キャベツ	しょうゆ しお トウバンジャン からし す	609
28 (火)	ごはん あじつけのり ながさきちゃんぽん はくさいのちゅうかサラダ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ちゃんぽんめん しろごま ごまあぶら	<b>きゅうにゅう</b> ぶたにく えび かまぼこ(ピンク・しろ) ロースハム わかめ あじつけのり	たまねぎ <b>もやし</b> にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ はくさい	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお す こしょう しょうゆ	560
29 (水)	ごはん さばのしょうがに ゆかりづけ やかましいみそしる	<b>ごはん</b> さとう さといも	<b>きゅうにゅう</b> さば わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしいりこ	553
30 (木)	パンプキンパン さつまいもの こめこクリームシチュー だいこんサラダ	パンプキンパン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	<b>きゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ だいこん きゅうり	しお こしょう す うすくちしょうゆ	673
31 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんんどん かんこくふうスープ	<b>むぎごはん</b> さとう ごまあぶら あぶら しろごま トック	<b>きゅうにゅう</b> ぶたにく とりにく <b>しらすほし</b> わかめ きんしたまご ちゅうみそ	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ レモン たまねぎ ねぎ	みりん しお トウバンジャン さけ しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	644

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」