

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も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き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）が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 2.0 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 (北西ブロック)	主な材料				Eチキン +キッカリー
		(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	調味料・だし等	
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 とりがらスープ	572
5 (水)	ごはん しろみざかなと だいすのピンゴソース コーンキャベツ あいしょうじる	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいす 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 しいたけ	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 だいす まぐろあぶらづけ かいそうミックス	グリンピース 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 しゃすぼし 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)	ひろしまなぞぼろどんぶり しらたまじる	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 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー - キロカリー
		(き) 主に穀物になるもの	(あか) 主に豆や肉になるもの	(みどり) 主に野菜になるもの		
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	きゅうにゅう とりにく あかみそ とりレバー とうふ わかめ はっちょみそ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ しお	605
12 (水)	マーボーひじきどんぶり ナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう とりにく うずらたまご 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 とりがらスープ す しお こしょう	625
14 (金)	むぎごはん ゆかりふりかけ だいすのごもくに すのもの	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう だいす とりにく あつあげ こんぶ わかめ	にんじん たけのこ 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)	うずみ にじやあ みかん 福山市の 郷土料理	ごはん さとう あぶら さといも	きゅうにゅう えび とうふ とりにく いりこ 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 だしいりこ	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	きゅうにゅう 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 だしいりこ	577
19 (水)	ごはん にくじやが ごますあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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 とりがらスープ	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	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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	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 しろごま	きゅうにゅう 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 とりがらスープ 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	きゅうにゅう 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 とりがらスープ	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	きゅうにゅう とりにく だいす 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 けずりぶし	582