

# 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  
持ちは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。）



#### 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			調味料・だし等	エネルギー 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	<b>ごはん</b> さとう あぶら さつまいも はるさめ	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ <b>もやし</b> <b>ねぎ</b> 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 だいのピンゴソース コーンキャベツ あいしょうじろ	<b>ごはん</b> あぶら かたくりこ じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> ホキ だいず ベーコン しろみそ	キャベツ <b>ねぎ</b> とうもろこし たまねぎ しらたき にんじん <b>しいたけ</b>	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	<b>ぎゅうにゅう</b> 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	<b>ごはん</b> さとう さといも アーモンドいりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく <b>しろねぎ</b> 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 <b>ごはん</b> さとう あぶら しろごま しらたまもち	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 だしりりこ	585

11月9日(日) 広島県知事選挙 投票日「素敵じゃね！ 票に希望を託すキミ」

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	E値・ 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		
11 (火)	ごはん みそからあげ おんやさい とうふじる <div>親善友好都市献立【愛知県・岡崎市】</div>	<u>ごはん</u> かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく あかみそ とりレバー とうふ わかめ はちちょうみそ	キャベツ にんじん たまねぎ <u>しいたけ</u>	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしiriこ しお	605
12 (水)	マーボーひじきどんぶり ナムル	<u>ごはん</u> ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ <u>ひじき</u> ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ <u>ねぎ</u> しょうが にんにく <u>もやし</u> <u>ほうれんそう</u>	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりからスープ す しお こしょう	625
14 (金)	むぎごはん ゆかりふりかけ だいずのごもくに すのもの	むぎ <u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>だいず</u> 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 <u>もやし</u> 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 <div>福山市の 郷土料理</div>	<u>ごはん</u> さとう あぶら さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>みかん</u>	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	<u>ごはん</u> あぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう しろごま	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく <u>もやし</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりからスープ	614
21 (金)	ごはん さばにのみそに ゆかりあえ けんちんじる	<u>ごはん</u> さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> さば <u>とうふ</u> とりにく あかみそ <u>あぶらあげ</u>	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう <u>ねぎ</u> こんにゃく	みりん さけ しょうゆ す ゆかり	605
25 (火)	ぶゆやさいかレーライス チーズサラダ	<u>ごはん</u> さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <div>神奈川県 の郷土料理</div>	<u>ごはん</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> さけ ぶたにく	しょうが にんじん はくさい たまねぎ <u>もやし</u> 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 とりからスープ 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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりからスープ	563
28 (金)	おやこどんぶり まめなサラダ	<u>ごはん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>ねぎ</u> 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