

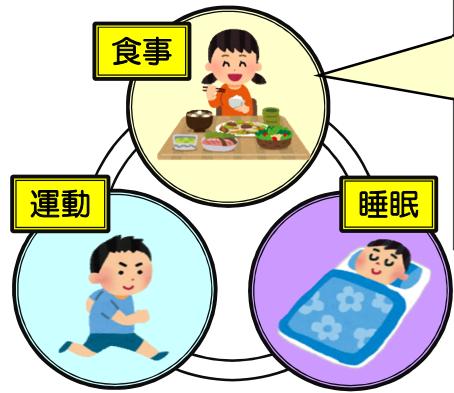


10月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

丈夫な体を作ろう

食欲の秋がやってきました。健康で過ごすためには、丈夫な体づくりがとても大切です。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。



主食

ご飯やパン、めん類など

主菜

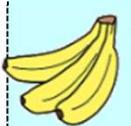
主に肉や魚や卵、大豆などの料理

副菜(汁物)

主に野菜やきのこなどの料理(みそ汁やスープでもOK)



主食・主菜・
副菜(汁物)を
そろえよう



親善友好都市献立
(フィリピン・タクロバン市)



家庭料理のアドボ、
特産品のバナナが給食に登場します！

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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主な材 料				工賃ギ - キルカリー
		(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 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため わふうワンタン	ごはん さとう あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほしいたけ	さけ みりん しお しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ だしいりこ	555
2 (水)	ふわふわどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ほしいたけ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお けずりぶし	559
3 (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 トマトクリームスープ	パン あぶら かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ トマト にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ マスター しお こしょう クリームポタージュ メープルシロップ	605
4 (金)	ごはん あつあげのみそいため もずくスープ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ 神石産 大豆使用 ぶたにく ちゅうみそ もずく まめちくわ とりにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほしいたけ えのきだけ	みりん しお しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	554
7 (月)	むぎごはん ゆかりりふりかけ ながさきちゃんぽん しらすあえ	むぎごはん さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび しらすぼし かまぼこ (ピンク・しろ)	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほしいたけ	さけ す しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ とんこつスープ 1食ゆかり	573
8 (火)	ごはん とりのからあげ そえやさい あきなすとかぼちゃの みそしる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうみそ あぶらあげ 神石産 大豆使用	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ なす しめじ	しょうゆ だしいりこ	634
9 (水)	ビビンバ サンラータン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ とりにく たまご	もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん にんにく きゅうり ほしいたけ	みりん しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	568
10 (木)	こがたこくとうパン しおレモンピーフン こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	こくとうパン さとう ピーフン ごまあぶら あぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ロースハム かまぼこ (ピンク・しろ)	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ レモン ねぎ とうもろこし	さけ す しお うすくちしょうゆ からし こしょう	547

「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 C班校 (北東ブロック)	主な材 料			Eネギ - キカラリー	
		(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		
11 (金)	ごはん だいすのごもくに ツナフレークあえ 	ごはん さとう あぶら じゅがいも	ぎゅうにゅう だいす あつあげ こんぶ とりにく まぐろあぶらづけ	こんにゃく ごぼう キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	582
15 (火)	きのことさつまいもの カレーライス フレンチサラダ 	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	しめじ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり	ウスターソース トンカツソース しょうゆ しお ケチャップ す カレーこ こしょう	596
16 (水)	ごはん チキンアンドボ ビーフンサラダ バナナ 	ごはん さとう ビーフン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり バナナ	しょうゆ す ナンプラー しお からし	655
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
17 (木)	こがたパン きのこスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト 	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	きゅうり ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ほししいたけ しめじ えのきだけ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう す	551
18 (金)	ごはん さばのうめに そえやさい ごじる 	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とうにゅう ちゅうみそ だいす	きゅうり うめぼし キャベツ にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す だしいりこ	575
21 (月)	ごはん とりすき わかめのすのもの	ごはん さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきどうふ しらすぼし	きゅうり しらたき にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	561
22 (火)	キムタクごはん とうにゅうみそスープ	ごはん あぶら じゅがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	たくあんづけ にんじん しめじ はくさいキムチ たまねぎ しらたき ねぎ もやし	うすくちしょうゆ とりがらスープ こしょう	550
23 (水)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる なっとう	ごはん あぶら かたくりこ しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう くきわかめ たまご とうふ さつまあげ	こんにゃく にんじん れんこん チングンサイ たまねぎ えのきだけ	しょうゆ しお いちみとうがらし けずりぶし うすくちしょうゆ	559
24 (木)	パン フィッシュアンドチップス (カレーふうみ) そえやさい オニオンスープ	パン あぶら かたくりこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ セロリー	さけ カレーこ しお こしょう とりがらスープ	587
25 (金)	むぎごはん とうふとえびのチリソースに ナムル さつまいもチップス	むぎごはん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ えび	きゅうり にんじん たまねぎ シュガ チングンサイ もやし ほししいたけ にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン す ケチャップ ガーリック	554
28 (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  	ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちゅうみそ だいじよいもり とりだんご	えだまめ にんじん たまねぎ シュガ チングンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ だしいりこ	583
29 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステンのあえもの	ごはん あぶら さとう じゅがいも しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ふたにく たまご ガステン	さやいんげん もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	560
30 (水)	ごはん こいわしのからあげ ゆかりあえ やかましいみそしる	ごはん あぶら こめこ じゅがいも	ぎゅうにゅう こいわしになつき) とうふ わかめ ちゅうみそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしいりこ	565
31 (木)	パン とりにくとさつまいもの こめこシチュー かおりあえサラダ 	パン こめこ あぶら さつまいも バター はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ プロッコリー セロリー マッシュルーム	しお こしょう うすくちしょうゆ す	604

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

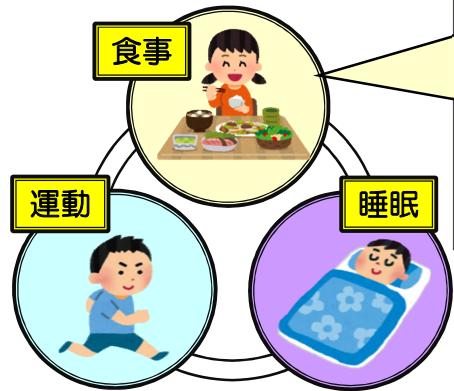


10月

2024年(令和6年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

丈夫な体を作ろう

食欲の秋がやってきました。健康で過ごすためには、丈夫な体づくりがとても大切です。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。



主食

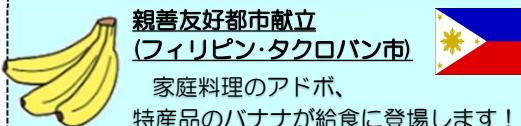
ご飯やパン、めん類など

主菜

主に肉や魚や卵、大豆などの料理

副菜(汁物)

主に野菜やきのこなどの料理(みそ汁やスープでもOK)

主食・主菜・
副菜(汁物)を
そろえよう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

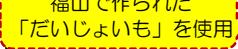
FUKUYAMA_KYUSHOKU

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。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日 (曜)	こんだてめい C班校 (北東ブロック)	主な材 料				工賃ギ - キルカリ-
		(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 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため わふうワンタン	ごはん さとう あぶら ワンタンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ だしいりこ	451
2 (水)	ふわふわどんぶり じゃがいものすのもの	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお けずりぶし	453
3 (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 トマトクリームスープ	パン あぶら かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ トマト にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ マスター しお こしょう クリームポタージュ メープルシロップ	469
4 (金)	ごはん あつあげのみそいため もずくスープ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ 神石産 大豆使用 ぶたにく ちゅうみそ もずく まめちくわ とりにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ えのきだけ	みりん しお しょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスープ	446
7 (月)	むぎごはん ゆかりりふりかけ ながさきちゃんぽん しらすあえ	むぎごはん さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび しらすぼし かまぼこ (ピンク・しろ)	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ	さけ す しお うすくちしょうゆ こしょう とりがらスープ とんこつスープ 1食ゆかり	460
8 (火)	ごはん とりのからあげ そえやさい あきなすとかぼちゃの みそしる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうみそ あぶらあげ 神石産 大豆使用	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ なす しめじ	しょうゆ だしいりこ	510
9 (水)	ビビンバ サンラータン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ とりにく たまご	もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん にんにく きゅうり ほししいたけ	みりん しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	461
10 (木)	こがたこくとうパン しおレモンピーフン こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	こくとうパン さとう ピーフン ごまあぶら あぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ロースハム かまぼこ (ピンク・しろ)	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ レモン ねぎ とうもろこし	さけ す しお うすくちしょうゆ からし こしょう	497

「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 C班校 (北東ブロック)	主な材 料			Eネギ - キカラリー	
		(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		
11 (金)	ごはん だいすのごもくに ツナフレークあえ 	ごはん さとう あぶら じゅがいも	ぎゅうにゅう だいす あつあげ こんぶ とりにく まぐろあぶらづけ	こんにゃく ごぼう キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	471
15 (火)	きのことさつまいもの カレーライス フレンチサラダ 	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	しめじ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり	ウスターソース トンカツソース しょうゆ しお ケチャップ す カレーこ こしょう	482
16 (水)	ごはん チキンアンドボ ビーフンサラダ バナナ 	ごはん さとう ビーフン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり バナナ	しょうゆ す ナンプラー しお からし	494
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
17 (木)	こがたパン きのこスパゲティ かいそうサラダ ヨーグルト 	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かいそうミックス まぐろあぶらづけ ヨーグルト	きゅうり ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ほししいたけ しめじ えのきだけ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう す	505
18 (金)	ごはん さばのうめに そえやさい ごじる 	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とうにゅう ちゅうみそ だいす	きゅうり うめぼし キャベツ にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す だしいりこ	484
21 (月)	ごはん とりすき わかめのすのもの	ごはん さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきどうふ しらすぼし	きゅうり しらたき にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお す	453
22 (火)	キムタクごはん とうにゅうみそスープ	ごはん あぶら じゅがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅう ちゅうみそ	たくあんづけ にんじん しめじ はくさいキムチ たまねぎ しらたき ねぎ もやし	うすくちしょうゆ とりがらスープ こしょう	446
23 (水)	ごはん くきわかめのきんぴら かきたまじる なっとう	ごはん あぶら かたくりこ しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう くきわかめ たまご とうふ さつまあげ	こんにゃく にんじん れんこん チングンサイ たまねぎ えのきだけ	しょうゆ しお いちみとうがらし けずりぶし うすくちしょうゆ	460
24 (木)	パン フィッシュアンドチップス (カレーふうみ) そえやさい オニオヌースープ	パン あぶら かたくりこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ セロリー	さけ カレーこ しお こしょう とりがらスープ	457
25 (金)	むぎごはん とうふとえびのチリソースに ナムル さつまいもチップス	むぎごはん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ えび	きゅうり にんじん たまねぎ シュガ チングンサイ もやし ほししいたけ にんにく	さけ しょうゆ トウバンジャン す ケチャップ ガーリック	451
28 (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  	ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちゅうみそ だいじよいもり とりだんご	えだまめ にんじん たまねぎ シュガ チングンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ だしいりこ	447
29 (火)	ごはん こうやどうふのたまごとじ ガステンのあえもの	ごはん あぶら さとう じゅがいも しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ふたにく たまご ガステン	さやいんげん もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり	しょうゆ しお うすくちしょうゆ す	452
30 (水)	ごはん こいわしのからあげ ゆかりあえ やかましいみそしる	ごはん あぶら こめこ じゅがいも	ぎゅうにゅう こいわしになつき) とうふ わかめ ちゅうみそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ゆかり だしいりこ	455
31 (木)	パン とりにくとさつまいもの こめこシチュー かおりあえサラダ 	パン こめこ あぶら さつまいも バター はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ プロッコリー セロリー マッシュルーム	しお こしょう うすくちしょうゆ す	468

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」