

給食だより 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

秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」といわれます。毎日元気に過ごし、丈夫な体を作るために、栄養バランスのとれた食事や適度な運動、そして十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスのよい食事とは？

主食+主菜+副菜（汁物を含む）をそろえよう



食事

丈夫な体を作る3つのひけつ



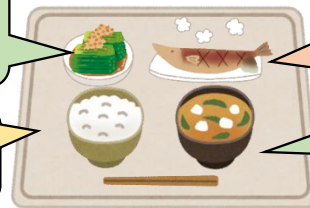
運動



睡眠

副菜…野菜、きのこ、いも、海そう類などを多く使った料理

主食…ごはん、パン、めん類



主菜…魚、肉、たまご、大豆などを多く使った料理

汁物…具たくさんにすると主菜・副菜になる

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



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。）

今月の献立 ※きゅうにゅうは、毎日あります



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

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー (キロカロリー)
		(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		
1 (水)	ごはん カレーうどん ひじきのごまヨネーズあえ	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iriこ	615 302
2 (木)	パン とりにくとだいずの 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 パーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ セロリー	しお こしょう とりがらスープ ケチャップ ウスターソース	637 308
3 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじり つきみだんご	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 いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	564 295
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 チンゲンサイ ねぎ もやし 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	554 292
7 (火)	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	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう 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iriこ	582 295
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 あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	しょうゆ さけ けずりぶし しお す	587 332
9 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン 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	566 305
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 ぶたしパー だいず 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	600 274

「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 G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー (キロカロリー)
		(ぎ) 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	<u>ごはん</u> あぶら さつまいも さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく しろみそ あぶらあげ <u>しらすぼし</u>	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 いちみつがらし す しお うすくちしょうゆ	571 322
15 (水)	ごはん チキンアドボ  ビーフンサラダ バナナ	<u>ごはん</u> あぶら ごまあぶら かたくりこ ビーフン さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく うすらたまご 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 パナナ	す しょうゆ ナンプラー しお からし	655 275
16 (木)	パン さけの  メーブ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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	メーブルシロップ マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらすープ	579 296
17 (金)	ごはん だいすのいそに ガスてんのあえもの	<u>ごはん</u> じゃがいも あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> だいす とりにく あつあげ <u>ひじき</u> 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	551 350
20 (月)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる アーモンドいりこ	むぎ <u>ごはん</u> あぶら さとう アーモンドいりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく <u>あぶらあげ</u> <u>だいじょいもいり</u> <u>とりだんご</u>	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 だしりりこ	588 360
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	<u>ごはん</u> さとう じゃがいも あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ たまご ぶたにく <u>しらすぼし</u> しおこんぶ なっとう	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 す	598 352
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	<u>ごはん</u> さとう <u>こめこめん</u> あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 とりがらすープ	571 268
23 (木)	こがたことうパン 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 こまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ベーコン ロースハム <u>ひじき</u> 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 <u>もやし</u> とうもろこし	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	571 547
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	<u>ごはん</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 す 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)	679 573
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) 						
27 (月)	ごはん マーボーどうふ ハンサンスー	<u>ごはん</u> はるさめ しろごま ごまあぶら かたくりこ さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	609 338
28 (火)	ごはん あじつけのり ながさきちゃんぼん はくさいのちゅうかサラダ	<u>ごはん</u> あぶら さとう ちゃんぼんめん しろうごま ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>もやし</u> にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ はくさい	とりがらすープ 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	560 284
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	<u>ごはん</u> さとう さといも	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 だしりりこ	553 287
30 (木)	パンブキンパン さつまいもの こめこクリームシチュー だいこんサラダ	パンブキンパン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	673 336
31 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん かんこくふうスープ 	むぎ <u>ごはん</u> さとう ごまあぶら あぶら しろうごま トック	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とりにく <u>しらすぼし</u> 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 とりがらすープ	644 307