

給食だより 7・8月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

**夏の食生活を
考えよう**

暑い日が続く、汗をたくさんかく時期になりました。汗をかくと、水分だけでなくミネラルも失われます。夏を元気に過ごすために、食事のとり方や水分補給について考えてみましょう。

体を作るもとになる
【たんぱく質】
魚、肉、卵、豆・豆製品

肌や体の調子を整える
【ビタミンC】
野菜、果物、いも類

これらの栄養素は、旬の食べ物に多く含まれています。給食でも積極的に取り入れています。

～夏に摂りたい栄養素～

夏バテ予防
【ビタミンB1】
豚肉、うなぎ、ナッツなど

体の水分バランスを整える
【カリウム】
きゅうり、トマト、ナス、すいかなど

～熱中症予防のために～

のどがかわいたと感じなくても、お茶や水をこまめに飲みましょう。



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）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があります。）

7・8月の食塩摂取量
小学校:1食平均 2.0g

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 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		
1 (水)	ふくやまたっぷり やきにくどんぶり じゃがいものしらすあえ レモンゼリー 瀬戸内産の レモンを使用	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しらすぼし	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん きゅうり	しょうゆ トウバンジャン しお す うすくちしょうゆ	558 277
7月1日は「福山市市制施行記念日」です。地元の食材たっぷりの地産地消給食を食べてお祝いしましょう！						
2 (木)	パン シイラのたつたあげ 初登場 ミニトマト ポテトスープ 南部ブロック献立	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう シイラ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ミニトマト	しょうゆ しお こしょう とりからスープ	574 282
3 (金)	ごはん さばのてりに ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ ちゅうみそ	しょうが きゅうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ オクラ しめじ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしりこ	552 293
6 (月)	ごはん アスパラメンチカツ コーンキャベツ そうめんじる 七夕献立	ごはん あぶら そうめん	ぎゅうにゅう かまぼこ(ほしがた) アスパラメンチカツ 福山で作られた 「アスパラガス」を使用	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ほししいたけ ねぎ	1食ウスターソース うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	566 267
7 (火)	ふわふわどんぶり こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ロースハム ひじき	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし とうもろこし	しお みりん す しょうゆ からし うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	555 317
8 (水)	もずくどんぶり とうにゅうみそスープ れいとうパイン	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす もずく とりにく とうにゅう ちゅうみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな しめじ ねぎ パイン	しょうゆ しお みりん こしょう トウバンジャン とりからスープ	572 284

「中学生の給食費の納付期限は、7月は27日(月)、8月は27日(木)です」「早寝・早起き・朝ごはん」

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	E補給・ キカロリ
		(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		
9 (木)	パン フィッシュアンドチップス ポイルキャベツ かぼちゃのミルクスープ	パン かたくりこ あぶら フライドポテト しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ホキ スライスウインナー	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお カレーこ チリパウダー こしょう とりからスープ ガーリック	631 324
10 (金)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) なすのそぼろに パリパリサラダ	むぎごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	なす たまねぎ ほししいたけ さやいんげん にんじん しらたき キャベツ きゅうり たくあんづけ	しょうゆ す しお ふりかけ (てつきょうか)	562 338
13 (月)	むぎごはん あつあげの オイスターソースいため おこめんスープ	むぎごはん かたくりこ こめこめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし ねぎ ほししいたけ	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース うすくちしょうゆ とりからスープ	605 337
14 (火)	キムタクごはん にらたまスープ ゆでとうもろこし	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	はくさいキムチ たくあんづけ もやし たまねぎ にら えのきだけ とうもろこし	うすくちしょうゆ しょうゆ しお とりからスープ	583 290
15 (水)	なつやさいカレーライス グリーンサラダ	ごはん さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	こしょう しお トンカツソース ウスターソース ケチャップ す カレーこ しょうゆ	575 278
16 (木)	こがたパンパン なすとトマトのスパゲティ まめなサラダ	パンパン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ だいす	なす たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ケチャップ す ウスターソース うすくちしょうゆ	560 290
17 (金)	ジャンボおにぎり ゴーヤみそ ししゃものからあげ はるさめスープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ししゃも とりにく おにぎりのり	にがうり にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	さけ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ とりからスープ	604 382

8月
7月18日~8月24日 夏休み

25 (火)	ぶたしょうがどんぶり わかめスープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ しらたき しょうが もやし ねぎ	しお さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう とりからスープ	553 293
26 (水)	ごはん マーボーなつやさい ビーフンのちゅうかあえ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたレバー ロースハム あかみそ	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す かし	573 310
27 (木)	ピタパン まめまめドライカレー マカロニスープ	ピタパン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム とうもろこし	カレーこ しお ケチャップ トンカツソース ウスターソース こしょう とりからスープ	552 280
28 (金)	ちゅうかどんぶり きゅうりのちゅうかふうづけ れいとうみかん	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら くろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご かまぼ(こ)・(ろ)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ きゅうり みかん ほししいたけ	しょうゆ こしょう しお す とりからスープ	561 294
31 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ しゃりしゃりポテトサラダ ゼリー	ごはん さとう あぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも ゼリー(てつ、カルシウム きょうか)	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし ロースハム	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ しお す こしょう	564 391