

給食だより

9月

2026年(令和8年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

規則正しい 食生活を知ろう

みなさんは、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べていますか。
生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えよう ～早寝・早起き・朝ごはん～

スタート!

夜は早めに
寝ている

朝は早く
起きている

3食決まった時間に
ごはんを食べている

とっても健康!

すばらしい!
これからも
よい習慣を
続けよう!



あと少し!

もう少し頑張
って、よい習
慣を身につけ
よう!



がんばろう!

自分の生活
を見直して、
生活リズムを
整えよう!



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

ゲーム・スマートフォン
などを長い時間していない

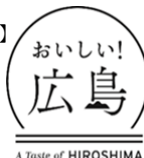
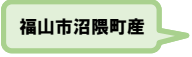
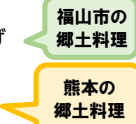
給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。
(材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)



今月の食塩摂取量
小学校:1食平均2.0g

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		
1 (火)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ けんちんじる	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	1食7ｸﾞﾗｰｽﾞ しょうゆ しお だしiriこ	595 314
2 (水)	ごはん ふりかけ (ｶｼｮﾓｷｮｳｶ) こうやどうふのたまごとし はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	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 ふりかけ (ｶｼｮﾓｷｮｳｶ)	570 514
3 (木)	こくとうパン とりにくのカレーに フルーツカクテル	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース パイン みかん おうとう	カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	595 303
4 (金)	なつやさいのいためどんぶり パンサンスー	むぎごはん かたくりこ あぶら はるさめ しろうごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ ローズハム	なす たまねぎ オクラ とうもろこし にんにく キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん トウバンジャン しお す からし	566 278
7 (月)	ごはん だいすのごもくに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ こんぶ しらすぼし	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	みりん す しょうゆ うすくちしょうゆ	564 352
8 (火)	ごはん さんまのうめに そえやさい とうがんじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく えび あぶらあげ	しょうが うめぼし キャベツ にんじん とうがん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	さけ みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしiriこ	602 298

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 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		
9 (水)	ごはん ぶたにくとだいのかりんあげ ポイルキャベツ やかましいみそしる 	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しろねぎ	しょうゆ だしりこ	647 294
10 (木)	パン SDGsビーフン ちゅうかふう ツナポテト 	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ まぐろあぶらづけ	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さけ ガーリック しお こしょう しょうゆ す	586 296
11 (金)	ひろしまなぞぼろどんぶり サンラータン ふくやまSUNシャインマスカット 【小学校・中学校】 	むぎ ごはん さとう しろごま はるさめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご 	ひろしまなづけ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ チンゲンサイ シャインマスカット 【小・中】	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ す	586 304
14 (月)	マーボーどうふどんぶり ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが にんにく きゅうり しろねぎ	しょうゆ トウバンジャン ガーリック	577 330
15 (火)	ごはん とりにくと じゃがいものあまからに ツナフレックあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう きゅうり えだまめ	しょうゆ いちみつがらし みりん	552 276
16 (水)	このはどんぶり すましじる	ごはん あぶら さとう おつゆふ	ぎゅうにゅう やきかまぼこ とりにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ えのきだけ	みりん しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし うすくちしょうゆ	549 300
17 (木)	パン わにフライ コーンキャベツ トマトクリームスープ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう フカカツ(わに) ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	1食トウバンジャン カレー しお こしょう とりがらスープ	615 330
18 (金)	ピンゴライス こまつなサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こまつな もやし とうもろこし	ガーリック す ピンゴソース しょうゆ しお こしょう からし うすくちしょうゆ	569 295
24 (木)	パン てつぶんたっぷり キーマカレー ポテトスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン ぶたレバー	たまねぎ にんじん トマト しょうが とうもろこし	ガーリック しお こしょう カレー ケチャップ トンカツソース とりがらスープ	577 298
25 (金)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま さといも 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 ほししいたけ ねぎ	しょうゆ いちみつがらし うすくちしょうゆ しお だしりこ	573 300
28 (月)	てまきごはん ぶたじる	ごはん 1食ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう おにぎりのり ウィンナー まぐろあぶらづけ ぶたにく ちゅうみそ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ		673 269
29 (火)	ごはん ねぶとのからあげ ゆかりあえ タイピーエン 	ごはん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ねぶと(こなつき) ぶたにく いか うずらたまご	きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	ゆかり しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とりがらスープ	564 282
30 (水)	ごはん みそラーメン きりぼしパンパンジー	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうみそ とりにくささみ(ゆで)	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし しろねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	しお こしょう とりがらスープ す しょうゆ トウバンジャン	557 291