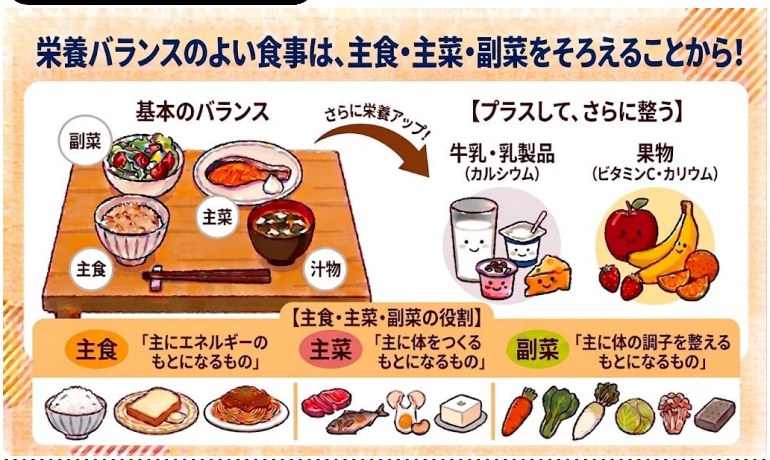
水呑

給食だより 10月

2026年(令和8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。健康に過ごすためには、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、適度な運動、十分な休養と睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。



「食事バランスガイド」をチェック！

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形と料理のイラストで表したもので、厚生労働省と農林水産省によってつくられました。
上から順に「主食、副菜、主菜、牛乳・乳整品、果物」の5つのグループに分かれています。

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。）

減塩

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 (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	調味料・だし等	エネルギー キロカロリー
1(木)	パン ポークビーンズ ひじきの ごまマヨネーズあえ	パン じゃがいも　さとう あぶら　しろごま ノンエッグマヨネーズ	**ぎゅうにゅう** **だいず**　ぶたにく **ひじき** まぐろあぶらづけ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム キャベツ　きゅうり	しお　こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	626 **325**
2(金)	ビビンバ もずくとたまごのスープ ブルーベリーゼリー	**ごはん** さとう　しろごま 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　あかみそ とうふ　もずく ちくわ(わぎり) たまご	きゅうり　にんじん にんにく　**もやし** こまつな　たまねぎ えのきだけ	しょうゆ　みりん うすくちしょうゆ トウバンジャン しお とりがらスープ	623 **312**
5(月)	ごはん さけかすにくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ	**ごはん** じゃがいも　さとう あぶら アーモンドいりこ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく しおこんぶ **しらすぼし**	こんにゃく さやいんげん たまねぎ　にんじん きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ　みりん **さけかす**　しお うすくちしょうゆ す	579 **376**
6(火)	ごはん おやこに ガスてんのあえもの	**ごはん** じゃがいも　さとう あぶら	**ぎゅうにゅう** **あぶらあげ**　たまご とりにく　ガスてん	さやいんげん たまねぎ　にんじん きゅうり　**もやし**	しょうゆ　す けずりぶし　しお うすくちしょうゆ	559 **291**
7(水)	ごはん ふりかけ（てつきょうか） ながさきちゃんぽん しらすあえ 長崎県の郷土料理	**ごはん** ちゃんぽんめん あぶら　さとう	**ぎゅうにゅう** えび　ぶたにく かまぼこ (ピンク・しろ) **しらすぼし**	たまねぎ　にんじん にんにく　**しろねぎ** **もやし** ほししいたけ キャベツ　きゅうり	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ　こしょう しお　す ふりかけ(てつきょうか)	556 **296**
8(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 マカロニスープ	パン かたくりこ あぶら　マカロニ じゃがいも	**ぎゅうにゅう** さけ　ベーコン 親善友好都市献立【カナダ・ハミルトン市】	キャベツ　にんじん とうもろこし セロリー　たまねぎ	マスタード しょうゆ　しお こしょう とりがらスープ メープルシロップ	617 **296**
9(金)	ねぎしおぶたどんぶり わかめととうふのスープ	むぎ**ごはん** かたくりこ ごまあぶら　あぶら	**ぎゅうにゅう** やきかまぼこ ぶたにく　とうふ わかめ　ベーコン	しょうが　たまねぎ にんじん　にんにく **しろねぎ**　はくさい **ねぎ**　チンゲンサイ ほししいたけ えのきだけ	うすくちしょうゆ みりん　しお こしょう　さけ とりがらスープ	566 **304**

「中学生の給食費の納付期限は、10月は27日(火)です」　「早寝・早起き・朝ごはん」

水呑

日(曜)	こんだてめい G班校（南部ブロック）	主な材料 (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	調味料・だし等	ｴﾈﾙｷﾞｰ ｷﾛｶﾛﾘｰ
13(火)	ごはん ジアチャンドウフ しゃりしゃりポテトサラダ	**ごはん** かたくりこ　さとう ごまあぶら　あぶら じゃがいも	**ぎゅうにゅう** あつあげ　ぶたにく あかみそ ロースハム	しょうが　たまねぎ チンゲンサイ にんじん　にんにく はくさい　きゅうり ほししいたけ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ こしょう　さけ す　しお	593 **379**
14(水)	ごはん しろみざかなとレバーの あまだれあげ そえやさい とうふじる	**ごはん** かたくりこ　さとう しろごま　あぶら	**ぎゅうにゅう** ホキ　とりレバー **とうふ** **あぶらあげ**　わかめ	キャベツ　たまねぎ にんじん　**しろねぎ** しめじ	さけ　しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ　しお	591 **307**
15(木)	パン ひろしまわぎゅうの ビーフシチュー レモンサラダ	パン こめこ　じゃがいも あぶら　バター さとう	**ぎゅうにゅう** **ぎゅうにく** ロースハム	たまねぎ　にんじん にんにく　キャベツ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー レモン	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 あかワイン　す	627 **294**
16(金)	ごはん チキンアドボ ビーフンサラダ れいとうパイン	**ごはん** じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら　ビーフン 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	たけのこ　たまねぎ にんにく　キャベツ きゅうり　にんじん パイン **親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】**	す　しょうゆ ナンプラー からし　しお	637 **278**
19(月)	むぎごはん ごもくきんぴら あいしょうじる なっとう	むぎ**ごはん** さとう　ごまあぶら あぶら　じゃがいも	**ぎゅうにゅう** くきわかめ さつまあげ ぶたにく　しろみそ なっとう　ベーコン	こんにゃく　ごぼう にんじん　だいこん たまねぎ　**ねぎ** しめじ	しょうゆ しお　こしょう いちみとうがらし	592 **322**
20(火)	さつまいものカレーライス フレンチサラダ	**ごはん** こめこ　さつまいも あぶら　バター さとう	**ぎゅうにゅう** とりにく ロースハム	えだまめ　たまねぎ にんじん　にんにく しめじ　キャベツ きゅうり	トンカツソース ウスターソース ケチャップ　しお しょうゆ こしょう す　カレーこ	593 **284**
21(水)	ごはん だいずのいそに ツナフレークあえ	**ごはん** じゃがいも　さとう あぶら	**ぎゅうにゅう** **だいず**　**あつあげ** **ひじき**　とりにく まぐろあぶらづけ	こんにゃく さやいんげん にんじん　キャベツ きゅうり	みりん　しょうゆ	562 **337**
22(木)	パン もどりがつおのフライ ボイルキャベツ まめまめポタージュスープ	パン あぶら　こめこ じゃがいも しろいんげんまめ	**ぎゅうにゅう** かつおフライ ベーコン	キャベツ　にんじん たまねぎ　えだまめ とうもろこし クリームコーン	1食トンカツソース しお　こしょう とりがらスープ	662 **365**
23(金)	あきなすいり マーボーどんぶり バンサンスー	**ごはん** かたくりこ　さとう ごまあぶら　あぶら はるさめ　しろごま	**ぎゅうにゅう** とうふ　ぶたにく とりにく　あかみそ きんしたまご	しょうが　たまねぎ **なす**　にんじん にんにく　**ねぎ** ほししいたけ キャベツ　きゅうり	しょうゆ　しお す　からし トウバンジャン	599 **325**
26(月)	ごはん とりのからあげ ボイルキャベツ やかましいみそしる	**ごはん** かたくりこ　あぶら さつまいも	**ぎゅうにゅう** とりにく あぶらあげ わかめ　ちゅうみそ	キャベツ　たまねぎ にんじん　**しろねぎ** しめじ	こしょう だしいりこ しお ガーリック	657 **289**
27(火)	やきにくふうどんぶり はるさめスープ	**ごはん** さとう　ごまあぶら あぶら　はるさめ	**ぎゅうにゅう** ぶたにく　あかみそ とりにく	キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ にんじん　にんにく **ねぎ**　**もやし** ほししいたけ	しょうゆ トウバンジャン しお　こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ	551 **273**
28(水)	ごはん さばのしょうがに ゆかりあえ けんちんじる	**ごはん** さとう　さといも あぶら	**ぎゅうにゅう** さば　とうふ とりにく	しょうが　だいこん こんにゃく　ごぼう たまねぎ　にんじん **しろねぎ** ほししいたけ	みりん　さけ しょうゆ　す ゆかり　しお	562 **283**
29(木)	こがたパンプキンパン きのことたらこのわふう スパゲティ まめなサラダ かくチーズ	パンプキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう　しろごま あぶら	**ぎゅうにゅう** たらこ　ベーコン だいず　かくチーズ まぐろあぶらづけ 1食きざみのり	たまねぎ　にんじん えのきだけ　しめじ エリンギ　えだまめ キャベツ　こまつな **もやし**　にんにく	あかワイン しお　こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ す	616 **555**
30(金)	しょうがごはん だいじょいもいり とりだんごじる りんご	**ごはん** さとう　あぶら **福山で作られた「だいじょいも」を使用**	**ぎゅうにゅう** **あぶらあげ** とりにく きんしたまご **だいじょいもいり** **とりだんご**	えだまめ　しょうが にんじん　たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ　りんご	さけ　みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしいりこ	585 **295**

「中学生の給食費の納付期限は、10月は27日(火)です」　「早寝・早起き・朝ごはん」