



10月給食だより

府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係



10月10日は 目の愛護デー



みなさんは、『目』を大切にしていますか？

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？

アントシアニン

ブルーベリー



濃い赤紫色の色の素です。目の疲れを和らげる働きがあるといわれています。

ほかに



などに多く含まれています。

コッペパン・牛乳・レバーのかりん揚げ
ツナとブロッコリーのサラダ
ほうれんそうときのこのスープ
ブルーベリージャム



10月10日は、目によい食材を集めた「目を元気にするメニュー」です！

ビタミンA



にんじん



ほうれんそう



レバー

目の健康に欠かせません。緑黄色野菜に多く入っています。

不足すると…

・目が疲れやすい
・暗いところで物が見えにくいなどの症状が現れます。

油と一緒に食べると、吸収がよくなります！



10月10日を横にしてみると…

10月10日



10 10



00



人のまゆげと目のように見えることから、「目を大切にしよう」と、この日が「目の愛護デー」になりました。



令和7年10月

府中市学校給食センター献立表

小学校・前期課程



*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I栄養 - タンパク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
1 水	白飯 なす入りピリカラみそ炒め 海藻サラダ	精白米, でん粉 さとう, サラダ油	厚揚げ, わかめ, 豚もも肉 海藻ミックス, 赤みそ シーチキン, 牛乳	だいこん, たまねぎ, コーン なす, にんじん, ねぎ, きくらげ	570kcal 23.5g 16.9g
2 木	ゆかりごはん 鯖の香味焼き ゆでブロッコリー かきたま汁	精白米 	豆腐, さば, 卵, 牛乳 	たまねぎ, とうがん, にんじん ねぎ, ブロッコリー えのきたけ	569kcal 28.4g 17.5g
3 金	小型黒糖パン ポークビーンズ チーズサラダ	小型黒糖パン, じゃがいも さとう, サラダ油	白いんげんまめ 豚もも肉, 牛乳 サイコロチーズ	グリーンピース, キャベツ きゅうり, セロリ, たまねぎ にんじん, にんにく	564kcal 22.9g 19.8g
6 月	ターメリックライス お月様カレー コーンのさっぱりサラダ 十五夜ゼリー	精白米, じゃがいも, さとう サラダ油, みかんゼリー お月見メニュー	チキンハム 肉だんご, 牛乳 	グリーンピース, キャベツ しょうが, たまねぎ, にんにく にんじん, マッシュルーム りんごピューレ, コーン	645kcal 21.5g 19.0g
7 火	ソフトフランスパン ささみと広島菜の 和風スパゲティ ひじきの和風ゴマネーズ はちみつ&マーガリン	スパゲティ, さとう ソフトフランスパン はちみつ&マーガリン すりごま, サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	ひじき, 竹輪 鶏ささみ, 牛乳 	だいこん, たまねぎ にんじん, にんにく 広島菜漬け, エリンギ	583kcal 26.0g 17.7g
8 水	白飯 鯖のごまだれ焼き きゅうりの梅肉あえ きんぴら	精白米 神石産系こんにゃく さとう, 白ごま	油揚げ, 鶏もも肉 牛乳	いんげん, きゅうり ごぼう, にんじん しいたけ, 梅ペースト	555kcal 27.1g 13.7g



令和7年10月

府中市学校給食センター献立表

小学校・前期課程



*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
9 木	白飯 キムタクごはんの具 だんご汁 りんご	精白米,白玉もち	豚もも肉,鶏てば肉,牛乳 	たくあん,たまねぎ,とうがん にんじん,ねぎ,はくさい 白菜キムチ,りんご,しめじ しょうが	590kcal 23.1g 16.3g
10 金	小型コッペパン レバーのかりん揚げ ツナとブロッコリーのサラダ ほうれん草ときのこのスープ ブルーベリージャム	米粉,小型コッペパン でん粉,さとう サラダ油,油 ブルーベリージャム	豆腐,シーチキン 豚もも肉,鶏レバー ウインナー,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,ほうれん草 えのきたけ,しいたけ	577kcal 27.4g 24.3g
14 火	五目ラーメン 大学芋 干草和え	中華麺,さつまいも でん粉,さとう,油 	油揚げ,豚もも肉,牛乳	小松菜,しょうが,たまねぎ チンゲンサイ,コーン にんじん,にんにく もやし,きくらげ	662kcal 22.1g 19.1g
15 水	紫黒米ごはん さんまのピリから焼き ゆで枝豆 やかましいみそ汁	精白米,紫黒米 じゃがいも,さとう 白ごま,ごま油	豆腐,わかめ さんま,牛乳,中みそ	えだまめ,しょうが,たまねぎ にんじん,にんにく,ねぎ りんごピューレ,えのきたけ	632kcal 27.0g 24.8g
16 木	しょうが飯 ひろしまオールスター★ しょうがめしって担々丼 ナムル	精白米,さとう すりごま,練りごま ごま油	豚もも肉ミンチ チキンハム スクランブルエッグ 牛乳,中みそ	きゅうり,しょうが,たけのこ たまねぎ,にんじん,にんにく はくさい,広島菜漬 エリンギ	656kcal 25.9g 25.4g
17 金	小型バーガーパン 広島コロッケ ザワークラウト 熱く燃えろ!C-スープ とんかつソース	小型バーガーパン さとう,油 じゃがいも でん粉,パン粉	ひよこまめ ベーコン,牛乳	キャベツ,たまねぎ,エリンギ トマト水煮,トマトジュース にんじん,にんにく レモン果汁,しょうが	594kcal 21.1g 25.4g
20 月	白飯 豚ヒレ肉の生姜焼き 蒸しとうもろこし うずみ	精白米,さといも ごま油	豆腐,むきえび 豚ヒレ肉,牛乳	しょうが,たまねぎ,コーン にんじん,ねぎ,しいたけ しょうが	583kcal 32.6g 12.9g
21 火	きつねうどん 魚の磯辺あげ 白菜のしょうが風味	うどん,でん粉 さとう,油	油揚げ,あおのり メルルーサ,牛乳 かまぼこ,鶏てば肉	しょうが,たまねぎ,にんじん 白ねぎ,はくさい,えのきたけ	530kcal 27.8g 18.0g
22 水	白飯 かぼちゃのそぼろ煮 はりはり漬け	精白米 神石産系こんにゃく じゃがいも,さとう	塩ふき昆布 ちりめんいり ひらてん,牛乳 豚もも肉ミンチ	いんげん,かぼちゃ 小松菜,切干しだいこん たまねぎ,にんじん	564kcal 21.1g 13.8g
23 木	白飯 厚揚げの八宝炒め 春雨の中華あえ	精白米,でん粉 マロニー,さとう ごま油	厚揚げ,竹輪 鶏もも肉,うすら卵 牛乳	きゅうり,しょうが,たまねぎ にんじん,ほうれん草 もやし,きくらげ	573kcal 21.5g 17.4g
24 金	小型背割りパン ダールドライカレーサンド チョップドサラダ	米粉,小型背割りパン さとう,サラダ油	ひよこ豆 豚もも肉ミンチ チキンハム,牛乳	グリーンピース,キャベツ しょうが,たまねぎ,コーン にんじん,にんにく ブロッコリー,干しぶどう	534kcal 24.5g 19.8g
27 月	白飯 麻婆豆腐 海藻の中華ドレッシングサラダ	精白米,でん粉 さとう,ごま油	押し豆腐,わかめ 海藻ミックス,赤みそ 豚もも肉ミンチ チキンハム,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん にんにく,ねぎ,もやし	579kcal 24.1g 17.3g
28 火	小型リッチパン 鶏肉のワインソース煮 ツナサラダ	小型リッチパン さとう,サラダ油	シーチキン 鶏もも肉,牛乳	小松菜,たまねぎ,にんじん にんにく,しめじ,エリンギ	527kcal 23.2g 21.2g
29 水	白飯 洋風肉じゃが キャベツとささみの和え物	精白米 神石産系こんにゃく じゃがいも,さとう	ひらてん,豚もも肉 鶏ささみ,牛乳	いんげん,キャベツ,きゅうり たまねぎ,にんじん	557kcal 23.1g 13.4g
30 木	くりごはん 石狩汁 そうめんかぼちゃのサラダ	精白米,さとう むき栗,サラダ油,バター	厚揚げ,鮭 ポークハム 牛乳,中みそ	そうめんかぼちゃ,だいこん たまねぎ,とうがん,にんじん 白ねぎ	553kcal 23.7g 16.1g
31 金	小型パンブキンパン かぼちゃのクリームシチュー 白菜のレモン風サラダ ハロウィンブチゼリー	小型パンブキンパン じゃがいも,さとう サラダ油,マーガリン ぶどうゼリー	白いんげん豆ピューレ 鶏もも肉,生クリーム ホワイトソース,牛乳	グリーンピース,かぼちゃ たまねぎ,にんじん,はくさい ブロッコリー,レモン果汁 マッシュルーム	614kcal 21.0g 24.9g

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。

*献立は、都合によって変更になる場合があります。