



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

中学校・後期課程



*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	640kcal 26.4g 18.2g
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	643kcal 32.3g 19.4g
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	707kcal 27.2g 23.5g
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	723kcal 23.6g 20.7g
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	667kcal 29.7g 19.4g
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	626kcal 30.7g 14.9g



令和7年10月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



*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 (き)	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal
						たんぱく質 g
						脂質 g
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	659kcal 25.8g 17.7g
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 ウィンナー、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	701kcal 32.6g 28.0g
目を元気にするメニュー						
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	766kcal 25.5g 20.9g
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	690kcal 28.8g 25.6g
ふちゅうっこはやさしいメニュー						
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、広島菜漬け エリンギ	736kcal 29.1g 28.3g
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	726kcal 25.1g 29.3g
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	652kcal 36.8g 13.7g
味なふるさとメニュー						
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	624kcal 31.7g 22.0g
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	635kcal 23.6g 14.6g
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	642kcal 24.0g 19.0g
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	657kcal 29.0g 22.5g
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	652kcal 26.9g 18.8g
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	666kcal 27.7g 25.6g
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	628kcal 26.0g 14.2g
なかよしランチ						
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	627kcal 26.5g 17.4g
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	767kcal 25.1g 30.0g
ハロウィンメニュー						

★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。