

10月の紀の川市産の野菜は・・・里芋、さつま芋、小松菜、味美菜、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

手作りみそ(アグリハート)

手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食

5(火) ひらたねなし柿

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Includes sub-headers like 炭水化物, 脂質, たんぱく質, ビタミン.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

金 1 666kcal. Menu items: 牛乳, ごはん, 筑前煮, 鶏もも肉, ごぼう, 竹輪, いんげん, 里いも, 酒, 砂糖, ほうれん草のツナあえ, ツナ, 砂糖, しつとひじきふりかけ, ひじき, かつお節, みりん.

Main menu grid with 5 columns (4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29) and 5 rows. Each cell contains a meal name, kcal, and ingredients.