

＜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-categories like たんぱく質, 無機質, ビタミン.

10月紀の川市産の野菜は... たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、さといも、さつまいも など. 米...にこまる(紀の川市産) フルーツ給食(市内産のフルーツ)... 10/28 ひらたね柿

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります.



Menu for days 1-3. Day 1: 牛乳ごはん 758kcal. Day 2: 牛乳ごはん 626kcal. Day 3: 牛乳 さつまいもごはん 708kcal.

Menu for days 4-6. Day 4: 牛乳ごはん 705kcal. Day 5: 牛乳ごはん 682kcal. Day 6: 牛乳ごはん 763kcal.

Menu for days 7-9. Day 7: 牛乳 たきこみごはん 655kcal. Day 8: 牛乳ごはん 701kcal. Day 9: 牛乳 牛蒡たまごじり 765kcal.

Menu for days 10-12. Day 10: 牛乳 おみせ 701kcal. Day 11: 牛乳ごはん 631kcal. Day 12: 牛乳 コップンクリームシチュー 655kcal.

Menu for days 13-15. Day 13: 牛乳 おみせ 701kcal. Day 14: 牛乳ごはん 631kcal. Day 15: 牛乳 コップンクリームシチュー 655kcal.

