

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

Table with 3 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, 無機質, ビタミン, 無機質.



☆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. 牛乳 チキンライス. 豚肉 11, かぼちゃ 35.2, 豆乳 22, etc.

Main menu table with columns for days 4-8, 11-15, 18-20. Each day includes a meal name, ingredients, and kcal. Includes special days like '海の日' and 'フルーツ給食'.

新メニュー紹介... 14日...「鉄火なす」 甘辛いみそ味で、なすとの相性バッチリ! 19日...「焼きさばのみぞれかけ」
