

Table for Day 3 (Monday): ごはん (572 kcal), ミニフィッシュ (26g). Includes items like ホイコーロウ, ぶたにく, かつしょうが, etc.

Table for Day 4 (Tuesday): コッペパン (576 kcal), 25g. Includes items like スープに, カットウインナー, ツナコン, etc.

Table for Day 5 (Wednesday): ごぼうごはん (704 kcal), 23g. Includes items like うどん, かまぼこ, にんじん, etc.

Table for Day 6 (Thursday): しょくパン (581 kcal), 26g. Includes items like どうもろし, ぶたにくの, グチャップいため, etc.

Table for Day 7 (Friday): ごはん (578 kcal), 30g. Includes items like すましじる, きりぼしマーボー, にんじん, etc.

Section for October vegetables: 今月使用する旬の野菜. Lists さつまいも, 小松菜, チンゲン菜. Includes an illustration of children.

Table for Day 11 (Monday): ごはん (595 kcal), ふくじんづけ (22g). Includes items like チキンカレー, しお, ぶたにく, etc.

Table for Day 12 (Tuesday): レーズンパン (607 kcal), 23g. Includes items like タイビーエン, ぶたにく, にんじん, etc.

Table for Day 13 (Wednesday): ごはん (595 kcal), やさいとざつこのふりかけ (26g). Includes items like かんどうに, ぶたにく, にんじん, etc.

Table for Day 14 (Thursday): コッペパン (587 kcal), 23g. Includes items like やさいスープ, ぶたにく, にんじん, etc.

Table for Day 17 (Monday): わかめごはん (593 kcal), 25g. Includes items like どんぼじる, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, etc.

Table for Day 18 (Tuesday): ごはん (576 kcal), つばづけ (22g). Includes items like そぼろに, ぶたミンチにく, かつしょうが, etc.

Table for Day 19 (Wednesday): コッペパン (625 kcal), 23g. Includes items like ちゅうかスープ, ぶたにく, にんじん, etc.

Table for Day 20 (Thursday): すしごはん (652 kcal), やきのはり (33g). Includes items like ごじる, だしず, にんじん, etc.

Table for Day 21 (Friday): オリーブパン (612 kcal), 24g. Includes items like カリー・ガー, ぶたにく, にんじん, etc.

Table for Day 24 (Monday): ごはん (573 kcal), 27g. Includes items like ぶたにくと, だいこんのもの, ししゃも, etc.

Table for Day 25 (Tuesday): ごはん (619 kcal), 25g. Includes items like きつねうどん, たまねぎ, うすあげ, etc.

Table for Day 26 (Wednesday): しょくパン (608 kcal), 29g. Includes items like わかめスープ, やきぶた, にんじん, etc.

Table for Day 27 (Thursday): ごはん (638 kcal), 27g. Includes items like みそじる, たまねぎ, しゅうがぶうみ, etc.

Table for Day 28 (Friday): コッペパン (607 kcal), 24g. Includes items like きつまいもの, クリームスープ, ミートビーンズ, etc.

Table for Day 31 (Monday): ごはん (624 kcal), 28g. Includes items like たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, etc.

Section for October menu highlights: 今月の炊き込みごはん. Lists 「ごぼうごはん」(5日), 「わかめごはん」(17日), 「すしごはん」(20日) with ingredients and amounts.

Section for food source information: 給食食材の産地について. Includes a table of nutrient data and contact information for the school nutrition office.

*牛乳は毎食つきます
*諸事情により使用食材の数量を変更することがあります
*揚げ油は、菜種油を複数回使用します