

月

火

水

木

金

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table with 6 columns: Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium. Rows for intake, standard, and fulfillment rates.

Table with 6 columns: Iron, Zinc, Vitamin A, B1, B2, C. Rows for intake, standard, and fulfillment rates.

*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

Menu 1: ごはん (630 kcal, 26g protein). Includes items like とうふチゲ, ぶたにく, はくさい, etc.

Menu 2: チーズパン (631 kcal, 29g protein). Includes items like キャベツと トマトに, トリだんごのスープ, etc.

Menu 3: ごはん いりだいず (616 kcal, 32g protein). Includes items like かすじる, とりにく, にんじん, etc.

Menu 6: くろまいごはん ふくじんづけ (593 kcal, 22g protein). Includes items like ボークカレー, ぶたにく, つちしやうが, etc.

Menu 7: アップルパン (700 kcal, 21g protein). Includes items like ジュリエンス スープ, じゃがいもの カリカリあげ, etc.

Menu 8: ごはん (569 kcal, 23g protein). Includes items like あんかけうどん, うすあげ, にんじん, etc.

Menu 9: コッペパン (586 kcal, 26g protein). Includes items like スープに, ぶたにく, ベーコン, etc.

Menu 10: かやくごはん (593 kcal, 19g protein). Includes items like たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, etc.

Menu 13: ごはん ミニフィッシュ (570 kcal, 23g protein). Includes items like マーボーだいこん, れんこんソテー, ぶたにく, etc.

Menu 14: しょくパン (604 kcal, 24g protein). Includes items like ハッシュドボーク, ハムポテト, ぶたにく, etc.

Menu 15: ごはん (592 kcal, 27g protein). Includes items like ごじる, ぶりだいこん, だし, etc.

Menu 16: コッペパン (621 kcal, 26g protein). Includes items like はっぱうさい, あげぎようざ, ぎようざ, etc.

Menu 17: ごはん (632 kcal, 33g protein). Includes items like かきたまじる, さばのしおやき, にんじん, etc.

Menu 20: ごはん こくとうビーンズ (604 kcal, 24g protein). Includes items like そぼろに, にんじんシリシリ, ぶたにく, etc.

Menu 21: コッペパン (615 kcal, 24g protein). Includes items like カレーうどん, ささみとキャベツの ソテー, ぎゆうにく, etc.

Menu 22: ごはん (617 kcal, 25g protein). Includes items like わかめスープ, てんぷん, やきぶた, etc.

Section for '今月使用する旬の野菜' (Seasonal vegetables used this month). Lists items like 大根, 白菜, れんこん, etc. Includes a note about the origin of ingredients.

Menu 24: しょくパン (635 kcal, 33g protein). Includes items like いんげんまめの クリームスープ, あかうおの レモンソース, ベーコン, etc.

Menu 27: ごはん ゆかりふりかけ (583 kcal, 25g protein). Includes items like かんどうに, はるさめの いためもの, とりにく, etc.

Menu 28: ごはん (591 kcal, 23g protein). Includes items like じゃがいももちのおつゆ, わかさぎの なんばんづけ, にんじん, etc.

Section for '今月の炊き込みごはん' (Cooked-in rice this month). Lists items like 'くろまいごはん' (6日), 'かやくごはん' (10日).

Section for '第4回 学校給食コンテスト入賞作品' (4th School Lunch Contest Awarded Work). Title: '大豆のさっぱりサラダ'. Includes details about the contest and the winning entry.