

月

火

水

木

金

Table for Day 1: かやくごはん. Includes ingredients like ぶたミンチ, じゃがいも, and しょうゆ. Total energy: 594 kcal.

Table for Day 2: コッペパン. Includes ingredients like キャベツのスープ, とりにくのマーマレードやき, and コロコロソテー. Total energy: 572 kcal.

Nutritional information table for middle school students (3-4 years old). Columns include Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, Zinc, Vitamins A, B1, B2, C, and Fiber.

Text box containing information about vegetable usage (えんどう豆・玉ねぎ) and a note about the origin of food ingredients (給食食材の産地について).

Table for Day 8: ごはん ミニフィッシュ. Includes ingredients like ぶたじゃが, にんじん, and ツナフレーク. Total energy: 570 kcal.

Table for Day 9: コッペパン. Includes ingredients like キャベツととりにくのスープ, じゃがいも, and トマトに. Total energy: 575 kcal.

Table for Day 10: ごはん. Includes ingredients like だんごじる, ししゃも, and こまつな. Total energy: 591 kcal.

Table for Day 11: ごはん のりかつおふりかけ. Includes ingredients like タツリタン, とりにく, and ロースハム. Total energy: 573 kcal.

Table for Day 12: コッペパン. Includes ingredients like たまご, コーンのスープ, and ひとくちあげ. Total energy: 619 kcal.

Table for Day 15: げんまいごはん ふくじんづけ. Includes ingredients like ボークカレー, しょうゆ, and ひまわりあぶら. Total energy: 603 kcal.

Table for Day 16: しょくパン スライスチーズ. Includes ingredients like わふうスパゲティ, キャベツソテー, and ロースハム. Total energy: 667 kcal.

Table for Day 17: ごはん しそこんぶ. Includes ingredients like かんどうに, もやしのいためもの, and やきぶた. Total energy: 580 kcal.

Table for Day 18: わかめごはん. Includes ingredients like ごじる, やきざかな, and あかうお. Total energy: 575 kcal.

Table for Day 19: アップルパン. Includes ingredients like ジュリエンス, しょうゆ, and ひまわりあぶら. Total energy: 712 kcal.

Table for Day 22: ごはん ゆかりふりかけ. Includes ingredients like にくじゃが, きりぼしだいのもの, and うすあげ. Total energy: 574 kcal.

Table for Day 23: うずまきパン ミニフィッシュ. Includes ingredients like やさいたつぷり, あつあげのチリソース, and ひとくちあげ. Total energy: 593 kcal.

Table for Day 24: ごはん. Includes ingredients like けんちんじる, さばのしおやき, and じゃこまめ. Total energy: 641 kcal.

Table for Day 25: ごはん あじつけのり. Includes ingredients like はるさめスープ, ちくわの, and ちくわ. Total energy: 581 kcal.

Table for Day 26: しょくパン. Includes ingredients like ハッシュドポーク, ようふう, and たまご. Total energy: 642 kcal.

Table for Day 29: ごはん こくとうビーンズ. Includes ingredients like いそに, にびたし, and しょうゆ. Total energy: 607 kcal.

Table for Day 30: コッペパン. Includes ingredients like いんげんまめ, にくボール, and たまご. Total energy: 658 kcal.

Table for Day 31: ごはん. Includes ingredients like たまごのおつゆ, かつお, and かつお. Total energy: 615 kcal.

Text box titled '今月の炊き込みごはん' (This month's炊き込みごはん) listing menu items and quantities for days 1, 15, and 18.

Text box titled '第4回 学校給食コンテスト入賞作' (4th School Lunch Contest Winning Work) announcing the winner and details.