

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, あじのピリからやき.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like せわりパン, ぎゅうにゅう, いわしフライ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, あきやさいカレー.

「食欲の秋」到来! 秋は多くの作物が収穫される実りの季節です。苦手な人が多いようですが、きのこも秋にとれる食べ物のひとつです。

10月4日は【いわし(104)の日】 いわしフライとキャベツのソテーをパンにはさんでたべましょう!

きのこのソースをハンバーグにかけてたべましょう!

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, シーフードスパゲティ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, かぼちゃひきにくフライ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, あげハンバーグ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ぎゅうどんのぐ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like しょくパン, ぎゅうにゅう, ポークチャップ.

Table with 4 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, シルバーのさいきょうやき.

Visual guide for food groups: 黄 (Yellow), 赤 (Red), 緑 (Green). Includes illustrations of various food items and a circular diagram.

Informational section: 【食品に関するアレルギーについて】, 【アレルギー表示対象品目】, 【献立にのせるマークについて】, 【3つのグループの栄養】.

Table showing monthly average nutrition: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, レチノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg.



Main table containing 10 columns of menu items, allergen information, and energy/nutrient values for each day from October 17th to 31st. Includes seasonal notes and a 'Recommended Recipe' section for 'Ninjin Shirishiri'.

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

奈良県宇陀市でとれた「黒大豆」の枝豆です。さやの表面が少し茶色くなったり、黒いはん点が出たりすると、食べごろです。1年のうち、収穫期間が2週間程度しかないため、「まぼろしの味」といわれています。

「ゼリーフライ」は、埼玉県行田市のB級グルメで、じゃがいも、おからをベースに小判型に整えて油で揚げた食べ物です。「ごじる」の「ご」は、すりつぶした大豆のことで、それをみそするに入れたものが「ごじる」です。

秋が旬の食べ物 (Seasonal Food) section featuring illustrations of various autumn ingredients like fish, pumpkins, and mushrooms.

おすすめ給食レシピ (Recommended Recipe) for 'Ninjin Shirishiri' (Ninjin Shirishiri) with a list of ingredients and a 4-person recipe.