

Main table containing 10 columns of menu items (e.g., こんだて, 栄養価, 内容) and detailed ingredient lists for each day. Includes a '季節の野菜' (Seasonal Vegetables) section for October featuring carrots and a '読書週間献立' (Reading Week Menu) section.

☆...オープン献立

Nutritional summary table with columns for 栄養価, エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%), カルシウム (mg), マグネシウム (mg), 鉄 (mg), 亜鉛 (mg), ビタミンA (μgRAE), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食塩相当量 (g), and 食物繊維 (g). It compares 10月平均 (October Average) and 文部科学省基準 (Ministry of Education Standard).