

Table with 5 columns: 月, 火, 水, 木, 金. Each column contains a date (e.g., 2, 3, 4, 5, 6) and a list of menu items with their respective quantities and nutritional values.

目を大切にしましょう
10月10日は、「目の愛護デー」です。
10日の目の愛護デー献立は、目の健康に良いとされるビタミンAなどの栄養素が多く含まれる食べものを使っています。

Table for October 10th menu items, including items like コッペパン・牛乳 ミートボールシチュー and their quantities.

Table for October 11th menu items, including items like ごはん・牛乳 小松菜担々麺 and their quantities.

Table for October 12th menu items, including items like ごはん・牛乳 野菜白湯スープ and their quantities.

Table for October 13th menu items, including items like コッペパン・牛乳 スコッチブロス and their quantities.

Table for October 16th menu items, including items like ごはん・牛乳 みそ汁 and their quantities.

Table for October 17th menu items, including items like コッペパン・牛乳 ペペロンチーノ and their quantities.

Table for October 18th menu items, including items like ごはん・牛乳 卵入り冬瓜スープ and their quantities.

Table for October 19th menu items, including items like ごはん・牛乳 みそけんちん汁 and their quantities.

Table for October 20th menu items, including items like コッペパン・牛乳 ボトフ and their quantities.

Table for October 23rd menu items, including items like ごはん・牛乳 他人丼 and their quantities.

Table for October 24th menu items, including items like 黒糖パン・牛乳 じゃがいものズッパ and their quantities.

Table for October 25th menu items, including items like ごはん・牛乳 わかめラーメン and their quantities.

Table for October 26th menu items, including items like ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 and their quantities.

Table for October 27th menu items, including items like コッペパン・牛乳 マカロニスープ and their quantities.

堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・・・4日、5日、11日、12日、16日、19日、23日
なす・・・20日

Table for October 30th menu items, including items like ごはん・牛乳 こんぶ入りおでん and their quantities.

Table for October 31st menu items, including items like オリーブパン・牛乳 白いコンチュー and their quantities.

G7学校給食を 実施します
10月28日、10月29日に「G7大阪・堺貿易大臣会合」が開催されることから、10月の学校給食でG7参加国の料理を取り入れた給食を実施します。
えいよう三色
(赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物
(黄)熱や力のもとになる食べ物
(緑)体の調子を整える食べ物
献立表について
・単位はg(グラム)です。
・食品の数量は中学生の量を示しています。
・(冷)は冷凍品を示しています。
・☆はオープン献立です。
★予定献立は内容の一部変更する場合があります

旬の食べもの
りんご
日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出てきます。
りんごは種類がとて豊富で、味や色、形などさまざまです。日本では約2000種類が栽培されており、10月～1月頃が旬です。国内生産量1位の品種は「ふじ」です。

Summary table with columns: 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), 食物繊維(g). Rows include 10月平均 and 文部科学省基準.

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています