

10月 中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル

Table for October 1st (Monday) menu. Columns include date, material name, quantity, and allergen information. Menu items include: ごはん (精白米), 牛乳, 鶏肉の照り焼き, すまし汁, 切り干し大根の煮物, エネルギー 759 kcal, たんぱく質 36.1g.

Table for October 7th (Monday) menu. Columns include date, material name, quantity, and allergen information. Menu items include: ごはん (精白米), 牛乳, さわらの野菜あんかけ, 高野豆腐の煮物, 五目炒め, エネルギー 789 kcal, たんぱく質 41.9g.

Table for October 11th (Friday) menu. Columns include date, material name, quantity, and allergen information. Menu items include: ごはん (精白米), 牛乳, たれカツ, いわしのつみれ汁, 豚肉と小松菜の炒め物, エネルギー 751 kcal, たんぱく質 31.4g.

10月 平均栄養量

Table showing average nutritional values for October: エネルギー 788 kcal, たんぱく質 32.7g, 脂質 24.1g, カルシウム 402mg, マグネシウム 123mg, 鉄 3.7mg, ビタミンA 283 μg RE, ビタミンB1 0.72mg, ビタミンB2 0.63mg, ビタミンC 28mg, 食物繊維 6.5g.

