

9月の紀の川市産の野菜は・・・小松菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、切干し大根、さつまいも

米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食
手作りみそ(アグリハート) 6日(火) 梨
手作りこんにやく(四季グループ)



Main menu table with 20 columns (days 5-30) and 5 rows. Each cell contains a meal plan with ingredients and kcal. Includes special days like '敬老の日' and '秋分の日'.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients. Columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Rows: 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。