



平成30年10月分給食献立表(保護者配布用)

中野区立上鷺宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸



※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

Main table with columns: 日, 行事食, 主食, 牛乳, おかず, おもに体をつくるもとなる食品, おもにエネルギーのもとなる食品, おもに体の調子を整えるもとなる食品, 1日あたりたんぱく質脂質食塩相当量. Rows include 2火, 3水, 4木, 5金, 9火, 10水, 11木, 12金, 16火, 17水, 18木, 19金, 22月, 23火, 24水, 25木, 26金, 29月, 30火, 31水.

*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。

Table for average nutrition: 平均栄養価. Columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質エネルギー比, 炭水化物, カルシウム, ナトリウム, マグネシウム, 鉄, チノール活性当, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維総量, 食塩相当量.

