

10月献立 栄養価一覧

日付 / 曜日		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当 (g)
1	火	707	29.1	23.0	2.4
2	水	730	30.9	22.2	2.3
3	木	802	27.8	24.2	2.7
4	金	774	37.8	23.7	3.5
7	月	655	22.3	24.1	2.3
8	火	711	28.9	28.4	3.0
9	水	742	33.5	26.5	3.1
10	木	731	27.1	21.0	2.6
11	金	688	24.8	18.9	3.0
14	月	スポーツの日			
15	火	780	35.9	33.4	3.0
16	水	752	31.0	20.2	2.3
17	木	766	37.1	22.9	2.5
18	金	751	25.7	19.7	2.9
21	月	霜月祭振替休日			
22	火	773	34.7	25.7	2.9
23	水	661	26.9	15.3	2.1
24	木	823	31.6	26.7	2.6
25	金	690	32.5	20.1	3.2
26	土	636	22.7	22.8	2.0
27	日	737	21.6	19.6	3.2
29	水	697	25.5	13.2	1.8
30	木	742	32.7	23.1	3.3
31	金	678	29.1	27.5	2.9