

10月のきゅうしよくこんだてひょう

Main table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values. Includes rows for meals like 'ごはん', 'カレーライス', 'スパゲティ', etc., with detailed ingredient lists and kcal/nutrient data.

\* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

\* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。

Summary table for '今月の平均栄養価' (Average Nutritional Value for This Month) and '文部科学省基準栄養価(中学年)' (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology Standard Nutritional Value (Middle School Year)).