

10月予定献立表

Table with columns: 日/曜, 主食, 牛乳, 副食・デザート, 主な材料とはたらき (血や肉となる, 体の調子を整える, 力や熱となる), 熱量・蛋白質・脂質, 備考. Rows include meals like ご飯, セルフバーガー, セルフそば, etc., with detailed ingredient lists and nutritional data.

Summary table with columns: 中学校生徒の基準値, 10月の平均, 熱量, 蛋白質, 脂質, 食塩相当量. Values: 熱量830kcal, 蛋白質34g, 脂質20~30%, 食塩相当量2.5g以下.

給食の食材について
★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、10月に使用されるおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。
米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・岩手県・青森県・新潟県・宮崎県・千葉県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・北海道 じゃが芋・・・北海道 キャベツ・・・茨城県・千葉県 長葱・・・茨城県・千葉県 大根・・・千葉県 きゅうり・・・千葉県(茂原市)
玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・千葉県・茨城県 ほうれん草・・・千葉県・茨城県・群馬県・栃木県 ごぼう・・・青森県