



Main menu table with columns for Date, Dish Name, Milk, Yellow (Heat/Strength), Red (Blood/Meat), Green (Body Adjustment), and Other (Seasoning). Rows include items like ごはん, マーメイド, さけのしお焼き, etc.

十五夜



高知の食べ物いっぱい



中村西中



お朝すめ



今月の平均栄養価

Nutrition table with columns for Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Fiber, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, and Sodium. Rows for 小学生 and 中学生.

四万十市産の農・減農薬食材

米 ゆず酢 にんじん キャベツ
だいこん こまつな チンゲン菜 干しいたけ
ぶしゆかん酢 いらねぎ かぼちゃ など