



令和3年度 文京区立第六中学校

10月 献立表



月			火			水			木			金		
												1 運動会 麻婆豆腐丼 パンバンジーサラダ ジョア (マスカット)		
									エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	771	33.4	17.9
4 振替休業日			5 豚の生姜焼き丼 白玉フルーツポンチ 牛乳			6 フレンチトースト カレーポテト ミネストローネスープ 牛乳			7 ごはん 鮭の照り焼き のりあえ みそけんちん汁 牛乳			8 かきたまうどん もちっこ春巻き 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	855	29.1	20.4	830	24.9	31.3	756	34.5	21.7	836	31.6	32.1
11 焼きカレーパン クリームシチュー 牛乳			12 芋煮献立 高野豆腐ごはん 愛媛県大洲市のいもたき 甘夏みかんゼリー 牛乳			13 麦ごはん 豚肉と厚揚げの みそ炒め じゃこ大根サラダ 牛乳			14 五目あんかけ焼きそば 青のりビーンズポテト 牛乳			15 コーンピラフ 鶏肉の バーベキューソースがけ チーズ入りサラダ アロエヨーグルト 牛乳		
806	32.2	29.6	833	32.4	24.9	811	31.8	25.1	867	37.5	21.9	825	31.1	25.9
18 ごはん さばの味噌煮 ゴマあえ けんちん汁 牛乳			19 チキンカツバーガー キャベツスープ アップルポンチ 牛乳			20 大豆入りひじきごはん 揚げ豆腐 さつま汁 牛乳			21 ワカメごはん 肉じゃが 小倉抹茶寒天 牛乳			22 キムチチャーハン 卵ワカメスープ ココナッツミルクプリン 牛乳		
820	35.6	25.2	780	27.8	31.3	826	35.0	27.2	829	29.1	19.4	761	25.6	25.3
25 ナス入りミートソース スパゲティ スイートポテト 牛乳			26 ごはん 白身魚のチリソースがけ ゴマ酢あえ 塩豚汁 牛乳			27 シーフードカレー ワカメサラダ パインゼリー 牛乳			28 回鍋肉丼 ミルク寒天入り フルーツポンチ 牛乳			29 ハロウィン献立 ピザトースト パンプキンシチュー ベリーソースがけ ミルクプリン 牛乳		
879	28.2	28.8	819	34.5	25.7	835	27.6	19.2	793	27.1	19.2	799	32.4	30.7

※都合により、献立や食材を変更することがあります。
あらかじめご了承ください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	817
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.0
	脂質	18.4~27.6g		25.1

~今月の和食の日~

12日 芋煮献立

芋煮は、その地域で育った里芋を煮物にした料理で、日本三大芋煮とよばれる「魚のひものを使った山形県中山町の芋煮」、「鯛でだしをとった島根県津和野町の芋煮」、「いろいろな具を甘めに煮込んだ愛媛県大洲市のいもたき」があります。給食では愛媛県大洲市のいもたきを作ります。

