



令和元年度 文京区立第六中学校

9月献立表

月				火			水			木			金		
2 始業式				3 回鍋肉丼 ワカメスープ 冷凍みかん 牛乳			4 ごはん 鮭の照り焼き おひたし みそけんちん汁 牛乳			5 ナス入りミートソース スパゲティー コーンサラダ パインゼリー 牛乳			6 キムチチャーハン 春雨スープ タピオカポンチ 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		773	28.4	19.8	768	35.3	22.5	852	28.3	26.6	759	22.7	23.7
9 焼きカレーパン ひよこ豆サラダ クリームスープ 牛乳				10 エビピラフ ツナのキッシュ とうもろこしのスープ 牛乳			11 たらこスパゲティー ワカメサラダ 豆腐きなこドーナツ 牛乳			12 麦ごはん 酢豚 サイダーゼリー 牛乳			13 お月見献立 たきこみごはん エビ入り厚焼き卵 すまし汁 お月見団子 牛乳		
791	30.7	31.1		793	30.6	29.9	759	30.2	27.1	881	27.1	25.1	781	32.9	21.8
16 敬老の日				17 ピザサンドトースト シュガーフランス トマトシチュー ヨーグルト 牛乳			18 豚丼 かきたま汁 梨 牛乳			19 ごはん 白身魚の南蛮漬け ゴマあえ 豚汁 牛乳			20 ごはん 鶏肉の梅肉焼き 干草あえ じゃがいもみそ汁 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		782	30.7	30.1	789	33.1	22.2	794	34.8	20.7	798	31.9	24.6
23 秋分の日				24 あんかけ焼きそば にゅうない豆腐 牛乳			25 ごはん ししゃものカレー揚げ のりあえ さつまい 牛乳			26			27		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		828	33.1	19.1	805	28.6	24.8						
30 きなこ揚げパン パスタサラダ ポトフ 牛乳				※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。											
760	23.4	32.0													

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	795
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.1
	脂質	18.4~27.6g		25.1

○今月の旬の食材○

ナス・さつまいも・ゴマ・梨

◆今月の給食目標◆

「バランスのとれた食事について考えよう」

～9月・July・文月～

防災の日 9月1日
 十五夜 9月13日
 敬老の日 9月16日(国民の祝日)
 食育の日 9月19日
 秋分の日 9月23日(国民の祝日)