



令和元年度 文京区立第六中学校

11月献立表



月			火			水			木			金		
												1 じゃこ卵チャーハン パンパンジーサラダ ワカメスープ マンゴープリン 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)										769	31.5	26.4
4 文化の日 の振替休日			5 五目うどん ゴボウサラダ 黒糖蒸しパン 牛乳			6 コーンピラフ タンドリーチキン キャベツのクリーム煮 牛乳			7 ごはん 白身魚の照り焼き ゴマあえ さつま汁 みかん 牛乳			8 ガーリックトースト 揚げじゃがサラダ ポークストロガノフ コーヒーゼリー 牛乳		
			835	28.0	29.1	826	29.6	32.2	785	35.0	18.3	816	28.3	35.6
11 坦々麺・ゆで卵 サイダーボンチ 牛乳			12 鮭ちらし寿司 擬製豆腐 けんちん汁 牛乳			13 ミルクパン マカロニグラタン 洋風卵スープ 牛乳			14 麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根ときゅうりの ピリ辛あえ みかん 牛乳			15 チキンカレー チーズ入りサラダ ホワイトゼリー 牛乳		
843	32.3	25.1	817	40.5	30.1	786	34.0	37.2	807	31.4	25.3	823	23.7	22.6
18 和食の日			19 フィットチーネ サーモンクリーム スイートポテトパイ 牛乳			20			21			22		
ごはん(魚沼産コシヒカリ) 鶏肉の幽庵焼き 菊入りおひたし 根菜のゴマ豚汁 ほうじ茶プリン お茶						<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">← 期末考査 →</div>								
11月24日は、<いいにほんしょく>の語呂合わせから、「和食の日」です。今年の日曜日に重なってしまったので、六中では少し早い18日に和食の日を実施します。献立内容は文京区全小中学校統一です。 ○幽庵焼きとは、ゆずのあんがかかった料理です○														
768	27.9	25.0	842	28.0	33.5									
25 親子丼 じゃこ大根サラダ みそ汁 牛乳			26 ビスキュイパン ペンネアラビアータ 白菜クリームスープ 牛乳			27 高野豆腐ごはん おでん みかん 牛乳			28 ごはん ししゃもの南蛮漬け 白菜と桜エビサラダ みそけんちん汁 牛乳			29 豚キムチ丼 中華風コンスープ アップルゼリー 牛乳		
798	33.7	23.6	812	25.8	34.1	816	37.6	24.1	804	29.4	25.4	840	28.9	22.0

※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	811
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.9
	脂質	18.4~27.6g		27.6

○今月の旬の食材○

秋鮭・白菜・さつまいも・みかん

◆今月の給食目標◆

「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

～11月・November・霜月～

文化の日 11月3日(国民の祝日)
 いい歯の日 11月8日
 食育の日 11月19日
 勤労感謝の日 11月23日(国民の祝日)
 和食の日 11月24日