



令和元年度 文京区立第六中学校

12月 献立表



月			火			水			木			金		
2 ハヤシライス パスタサラダ パインゼリー 牛乳			3 ワカメごはん 鶏肉の バーベキューソースがけ 五目きんぴら みそ汁 牛乳			4 カレーうどん 大学芋 みかん 牛乳			5 さつまいもごはん プリの照り焼き ゴマあえ けんちん汁 牛乳			6 麦ごはん 豆腐の中華風煮 ミルクプリン オレンジソースがけ 牛乳		
865	25.1	22.3	810	30.9	22.8	816	25.4	24.5	794	35.2	25.2	810	31.2	25.8
9 ハムチーズトースト いちごジャムサンド ワカメサラダ ビーンズシチュー 牛乳			10 ごはん すき焼き風煮 りんご蒸しパン 牛乳			11 メキシカンピラフ ハムとポテトの包み揚げ キャベツクリームスープ 牛乳			12 中華丼 春雨サラダ 黒ゴマプリン 牛乳			13 ごはん イカと大豆の かりんとうがらめ 豚汁 みかん 牛乳		
799	32.4	27.3	878	32.3	24.6	839	26.9	26.6	849	29.8	26.2	844	35.1	21.3
16 プルコギ丼 キムチスープ グレープフルーツゼリー 牛乳			17 照り焼きチキンバーガー 肉団子スープ ヨーグルト 牛乳			18 大豆入りひじきごはん じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁 みかん 牛乳			19 ソース焼きそば エビ揚げワンタン 白玉フルーツポンチ 牛乳			20 ごはん サバの竜田揚げ 野菜あんかけ みそけんちん汁 牛乳		
836	31.9	23.6	757	38.6	28.7	772	27.9	20.7	784	28.4	23.7	845	33.7	28.8
23 豚の生姜焼き丼 みそ汁 みかん 牛乳			24 クリスマス献立 ミルクパン ハンバーグ チーズ入りサラダ パンプキンシチュー ジョア			25 終業式								
809	31.5	21.8	839	35.9	32.1	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)						

※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	820
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.2
	脂質	18.4~27.6g		25.1

~12月・December・師走~

食育の日 12月19日
クリスマス 12月25日
大晦日 12月31日

○今月の旬の食材○

ズリ・白菜・フロッコリー・大根・みかん

◆今月の給食目標◆

「寒さに負けない身体をつくろう」