



令和元年度 文京区立第六中学校

# 1月献立表



月			火			水			木			金		
						8 始業式			9 豚丼 白菜浅漬け 白玉ぜんざい 牛乳			10 みそ煮込みうどん 豆腐のまさご揚げ みかん 牛乳		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	829	32.2	19.7	811	34.4	33.7
13 成人の日			14 ごはん 松風焼き のりあえ 吉野汁 牛乳			15 チーズドック コーンシチュー いちご 牛乳			16 タンメン 揚げギョウザ ピーチゼリー 牛乳			17 ごはん 鮭の塩麹焼き 千草あえ 豚汁 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	769	33.7	22.4	814	33.5	37.9	822	29.4	23.9	814	37.4	26.0
20 麦ごはん 麻婆豆腐 卵ワカメスープ みかん 牛乳			21 ナン 大豆入りキーマカレー 揚げじゃがサラダ ミルクプリン マンゴーソースかけ 牛乳			22 ツナおろしスパゲティー コーンサラダ キャロットケーキ 牛乳			23 ごはん ヤンニョムチキン 韓国サラダ キムチスープ 牛乳			24 和食の日 菜めしごはん つみれ汁 芋ようかん 牛乳		
825	33.5	25.9	778	31.6	31.6	869	32.0	31.2	866	33.0	32.1	762	21.4	20.0
27 ごはん 白身魚の照り焼き ゴマあえ みそけんちん汁 みかん 牛乳			28 回鍋肉丼 春雨スープ タピオカポンチ 牛乳			29 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 切干し大根の含め煮 塩豚汁 牛乳			30 フレンチトースト スパゲティソテー ミネストローネ 牛乳			31 エビクリームライス イタリアンサラダ おかしな目玉焼き 牛乳		
758	34.9	19.1	812	27.2	19.6	804	30.3	28.6	795	28.8	26.8	835	23.1	26.5

※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		31.0
	脂質	18.4~27.6g		26.6

~1月・January・睦月~

元旦 1月1日(国民の祝日)  
成人の日 1月14日  
食育の日 1月19日  
全国学校給食週間 1月24日~30日

○今月の旬の食材○

白菜・大根・小松菜・みかん・いちご

◆今月の給食目標

「食文化を考えよう」