



令和2年度 文京区立第六中学校

11月献立表



月			火			水			木			金		
2 ポークカレー ツナサラダ りんご 牛乳			3 文化の日			4 坦々麺・ゆで卵 サイダーボンチ 牛乳			5 ごはん 鯖の文化干し ゴマあえ けんちん汁 牛乳			6 鮭チャーハン 春雨スープ ピーチゼリー 牛乳		
838	25.00	24.5	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	849	32.6	24.6	816	32.5	31.7	794	30.1	27.8
9 チーズトースト コールスローサラダ フラウンシチュー 牛乳			10 かきたまうどん イカのカレー揚げ ナタデココ入り ブドウゼリー 牛乳			11 ビビンバ トック入りキムチスープ 牛乳			12 ワカメごはん じゃがいものそぼろ煮 黒糖寒天ミルクシロップ 牛乳			13 さつまいもごはん あんかけ厚焼き卵 みそけんちん汁 みかん 牛乳		
807	31.5	36.6	782	35.1	26.0	831	36.2	28.9	799	25.2	19.1	792	30.5	22.2
16 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 白菜の浅漬け さつまい 牛乳			17 フレンチトースト ポークビーンズ 牛乳			18 回鍋肉丼 ハンサンスウ アップルゼリー 牛乳			19 スパゲティ ペスカトーレ バイクドチーズケーキ 牛乳			20 ごはん 鶏のつくね焼き じゃこあえ 豚汁 牛乳		
793	27.5	23.9	803	31.9	29.2	779	27.1	19.8	881	32.2	27.4	819	38.0	23.2
23 勤労感謝の日			24 和食の日 ごはん(魚沼産コシヒカリ) 秋鮭の西京みそ焼き 秋のおひたし すまし汁 黒ゴマプリン お茶			25 ミルクパン マカロニグラタン ポトフ 牛乳			26 菜めし おでん みかん 牛乳			27 エビピラフ ジャーマンポテト 白菜クリームスープ 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	722	31.1	20.6	850	34.5	37.7	828	35.6	24.7	806	24.0	29.6
30 あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト 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。											
			学校給食 摂取基準				エネルギー たんぱく質 脂質		830Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g			今月の平均		813 31.4 26.2
859	35.5	20.5												

～今月の和食の日～

11月24日 和食の日

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。日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の大切さを考えるきっかけの日にしてください。

お米は魚沼産コシヒカリの新米です。味わっていただきます。

10/26～11/30は読書月間
ブックメニューの日

9日は「思い出のマーニー」、10日は「二十四の瞳」に登場する料理を給食で再現します。本の中ではどのように登場するか、図書室へチェックしに行きましょう！