



令和2年度 文京区立第六中学校

10月 献立表



月			火			水			木			金			土		
									1 十五夜献立 高野豆腐ごはん 吉野汁 月見団子 牛乳			2 中華丼 卵ワカメスープ バインゼリー 牛乳					
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	751	27.6	19.4	805	29.4	20.4			
5 和風きのこスパゲティ アップルパイ 牛乳			6 ごはん 白身魚の照り焼き 切干し大根の煮物 みそけんちん汁 牛乳			7 中華風まぜごはん 青のりビーンズポテト 春雨スープ 牛乳			8 ナン 大豆入りキーマカレー マカロニサラダ カフェオレゼリー 牛乳			9 エビクリームライス フルーツポンチ 牛乳					
853	24.6	37.3	783	36.0	22.1	772	30.5	22.1	822	33.5	32.3	824	22.1	27.2			
12 親子丼 ゴマあえ りんご 牛乳			13 麻婆ナス丼 中華サラダ ココナッツミルクプリン 牛乳			14 野菜タンメン 揚げギョーザ 牛乳			15 ごはん 鶏の南部焼き のりあえ さつま汁 牛乳			16 フィッシュチリバーガー コーンクリームスープ ホワイトゼリー 牛乳			17 豚の生姜焼き丼 さつまいもチップス 牛乳		
797	31.9	23.3	816	26.8	27.1	814	30.0	25.8	840	35.3	26.5	879	37.3	33.3	841	28.1	23.7
19 セコデポンジョ ひよこ豆サラダ オレンジゼリー 牛乳			20 カレーうどん 大学芋 牛乳			21 さんまの蒲焼き丼 みそ汁 梨 牛乳			22 バターロールパン ラザニア ポテトとコーンのスープ 牛乳			23 ごはん 鮭の塩焼き 干草あえ 豚汁 牛乳					
857	31.4	23.0	786	25.1	24.5	837	27.2	28.4	812	31.9	32.9	811	40.0	25.3			
26 ポロネーゼパスタ アップルポンチ 牛乳			27 大豆入りひじきごはん 揚げ豆腐 すまし汁 牛乳			28 メキシカンピラフ 肉団子スープ ヨーグルト 牛乳			29 ワカメごはん 白身魚の和風春巻き 五目きんぴら みそ汁 牛乳			30 ハロウィン献立 ガーリックトースト パンプキンシチュー ミルクプリン ベリーソースがけ 牛乳					
813	26.7	28.7	762	34.3	27.0	773	27.7	22.8	775	27.8	23.7	779	27.9	32.2			

※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	808
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.1
	脂質	18.4~27.6g		26.6

～今月の和食の日～

10月1日 十五夜献立

十五夜は、旧暦の8月15日の夜のことを言います。「中秋の名月」ともいい、秋の真ん中の日という意味です。旧暦と今の暦では日付が異なり、2020年は10月1日が十五夜です。秋の豊作を祝う行事でもあります。

