



令和2年度 文京区立第六中学校

9月 献立表



月			火			水			木			金		
			1			2 ドイツ料理の日			3			4		
			ごはん 鶏の照り焼き おひたし 沢煮椀 牛乳			胚芽パン ズッキーニグラタン フライドポテト オニオンスープ アップルゼリー 牛乳			豚丼 きゅうりの浅漬け 冷凍みかん 牛乳			麦ごはん 豆腐の中華風煮 ミルク寒天入り フルーツポンチ 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	782	34.6	24.8	791	28.9	36.2	814	29.8	24.0	839	31.9	23.2
7			8			9 重陽の節句			10			11		
ワカメうどん ちくわの磯辺揚げ 冷凍みかん 牛乳			ごはん 鶏と野菜の煮物 ナタデココヨーグルト 牛乳			きのこごはん 白身魚のあずま煮 菊入りおひたし すまし汁 牛乳			焼きカレーパン クリームスープ チョコプリン 牛乳			じゃこチャーハン ナムル 中華スープ 冷凍パイ 牛乳		
779	32.3	28.8	843	31.4	22.9	806	35.4	27.0	767	28.8	27.5	727	28.1	25.1
14			15			16			17			18		
ごはん さばのみそ煮 ゴマあえ かきたま汁 牛乳			ナス入りミートソース スパゲティ 抹茶ケーキ 牛乳			鮭ちらし寿司 みそけんちん汁 冷凍みかん 牛乳			ごはん ししゃもフライ おかかあえ 豚汁 牛乳			ハニートースト 揚げじゃがサラダ パンプキンシチュー 牛乳		
785	33.6	24.1	923	30.7	29.6	773	32.5	24.2	840	32.9	25.7	792	27.3	30.6
21 敬老の日			22 秋分の日			23			24			25		
						みそラーメン・ゆで卵 白玉フルーツポンチ 牛乳			大豆入りひじきごはん じゃがいもの ゴマみそあえ 塩豚汁 牛乳			チキンライス イタリアンオムレツ キャベツのクリームスープ 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				869	32.9	20.0	781	28.2	26.7	848	33.3	30.8
28			29			30								
豚キムチ丼 春雨サラダ グレープフルーツゼリー 牛乳			肉うどん 大根じゃこサラダ りんご蒸しパン 牛乳			ミルクパン ツナポテトグラタン ミネストローネ 牛乳								
818	26.7	20.4	834	31.3	28.6	832	32.9	39.9						

※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	812
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.2
	脂質	18.4~27.6g		27.0

~今月の和食の日~

9月9日 重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句と言い、季節の節目となる五節句の一つです。邪気をはらい、不老長寿といわれる菊の花を食べて、長寿を願います。

※今年度は、毎月1回「和食の日」を実施します。さまざまな年中行事に関する献立を提供する予定です。
日本人の伝統的な食文化である「和食」を意識して給食を食べる日にしましょう。

※今年度は、9月と1月に「ドイツ料理の日」を実施します。文京区はドイツとホストタウン登録をしています。
ドイツの文化を感じながら給食を食べる日にしましょう。