



令和2年度 文京区立第六中学校

7月 献立表



月			火			水			木			金		
						1			2			3		
						みそチキンカツ丼 かきたま汁 牛乳			コーンピラフ ポトフ 黒蜜きなこ白玉 牛乳			あんかけ焼きそば タピオカポンチ 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				885	34.8	28.7	799	25.0	23.5	840	32.5	18.0
6			7			8			9			10		
チーズドック トマトシチュー 牛乳			あなごちらし寿司 すまし汁 ホワイトゼリー 牛乳			かきたまうどん 揚げたこじゃが 牛乳			ハヤシライス イタリアンサラダ 牛乳			いわしの蒲焼き丼 けんちん汁 冷凍パイ 牛乳		
841	35.4	40.7	751	30.2	26.0	774	31.6	26.0	818	27.1	23.8	791	31.5	23.4
13			14			15			16			17		
プルコギ丼 パンパンシーサラダ 牛乳			鶏ごぼうごはん つみれ汁 ほうじ茶プリン 牛乳			きなこ揚げパン 洋風卵スープ ヨーグルト 牛乳			豚の生姜焼き丼 ゴマあえ 冷凍みかん 牛乳			フィットチーネ サーモンクリームソース カップケーキ 牛乳		
774	29.9	22.3	784	28.2	27.3	761	29.3	29.0	827	31.3	22.6	876	30.2	33.0
20			21			22			23			24		
ごはん イカと大豆の かりんとうがらめ 冷凍みかん 牛乳			ハムチーズトースト いちごジャムサンド パンネアラピアータ 牛乳			キムチチャーハン 中華風コーンスープ ピーチゼリー 牛乳			海の日			スポーツ の日		
772	28.7	19.9	781	28.0	26.6	796	26.2	23.2						
27			28			29			30			31		
ジャージャー麺 マンゴープリン 牛乳			麦ごはん 酢豚 アップルゼリー 牛乳			ごはん すき焼き風煮 冷凍パイ 牛乳			魚の南蛮漬け丼 みそけんちん汁 牛乳			ビスキュイパン ポークシチュー ショア		
801	31.4	20.8	879	27.1	25.1	749	30.0	20.8	838	35.6	25.6	793	29.0	28.1

※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。

◆今月の給食目標◆

「暑さに負けない身体をつくろう」

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	806
	たんぱく質	27.0~41.5g	30.1
	脂質	18.4~27.6g	25.3
	今月の平均		