



献立

エネルギー	780Kcal	今月の平均	768 Kcal
たんぱく質	27.0~41.5g		31.5 g
脂質	18.4~27.6g		25.6 g
塩分相当量	2.5g未満		2.6 g

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1杯 - たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
8	水	牛乳		牛乳					746 kcal
		回鍋肉丼	豚肉,赤みそ		米,押麦,砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ	29.3 g
		大根の浅漬け					にんじん	だいこん,きゅうり,しょうが	20.2 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.3 g
9	木	牛乳		牛乳					804 kcal
		きなこ揚げパン	きな粉	1年生 給食スタート	ミルクパン,グラニュー糖	サラダ油			30.8 g
		ポークシチュー	豚肉		じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	34.5 g
		きよみオレンジ						きよみオレンジ	2.4 g
10	金	牛乳		牛乳					776 kcal
		ごはん			米				29.8 g
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	19.1 g
		もやしのおかかあえ	かつおぶし		砂糖		江戸菜,にんじん	もやし	2.2 g
		パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース,パイナップル缶	
13	月	牛乳		牛乳					782 kcal
		ミルクパン			ミルクパン				37.3 g
		マカロニグラタン	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳,チーズ	薄力粉,マカロニ	サラダ油,バター	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	35.9 g
		洋風卵スープ	ベーコン,たまご		じゃがいも,てんぷん		にんじん	玉ねぎ	3.3 g
14	火	ジョア		ジョア プレーン					723 kcal
		お赤飯・ゴマ塩	小豆	入学・進級 お祝い献立	米,もち米	ゴマしお			34.6 g
		プリの照り焼き	ぶり					しょうが	18.6 g
		のりあえ		のり	砂糖		江戸菜,にんじん	キャベツ	2.6 g
		祝いなるとのすまし汁	鶏肉,豆腐,なると				にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ	
15	水	牛乳		牛乳					721 kcal
		麦ご飯			米,押麦				32.2 g
		麻婆豆腐	豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ		砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,ながねぎ,たけのこ水煮	23.9 g
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖		江戸菜,にんじん	キャベツ	2.5 g
16	木	牛乳		牛乳					740 kcal
		間ハそぼろのトマトソースパゲッティ	豚ひき肉,かんばち,大豆		スパゲティ,薄力粉,砂糖	オリーブ油,サラダ油	にんじん,トマトピューレ	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	30.3 g
		フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	26.9 g
		りんご						りんご	2.0 g
17	金	牛乳		牛乳					834 kcal
		みそチキンカツ丼	鶏肉,八丁みそ,赤みそ		米,押麦,薄力粉,パン粉,砂糖	サラダ油			33.5 g
		もやしのゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな,にんじん	もやし	27.9 g
		すまし汁	鶏肉	わかめ			にんじん,こまつな	ぶなしめじ,だいこん	2.5 g
20	月	牛乳		牛乳					781 kcal
		フレンチトースト	たまご	調理用牛乳	食パン,砂糖	バター			32.1 g
		ポークビーンズ	豚肉,大豆,ミックスビーンズ(大豆,いんげんまめ)		じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油,バター	にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,マッシュルーム	29.9 g
		コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,コーン	3.0 g
21	火	牛乳		牛乳					729 kcal
		ごはん			米				34.1 g
		メバルの塩こうじ焼き	めばる						16.8 g
		春野菜のきんぴら			しらたき,砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう,れんこん,うど	2.7 g
		さつま汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん,ごぼう,ながねぎ	
22	水	牛乳		牛乳					774 kcal
		ワカメうどん	豚肉,かまぼこ	わかめ	うどん	サラダ油	にんじん,江戸菜	はくさい,ながねぎ	34.4 g
		もやしと油揚げのおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな,にんじん	もやし	33.8 g
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	薄力粉	サラダ油			3.2 g

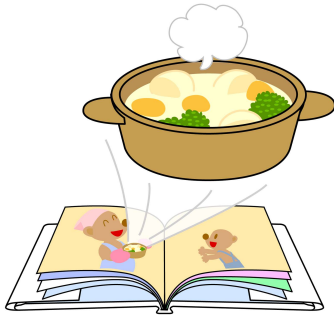
日曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
23 木	牛乳		牛乳					711 kcal
	ごはん			米				25.9 g
	たまごみそ	赤みそ, 白みそ, たまご					ながねぎ	19.0 g
	筑前煮	鶏肉		里芋, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, ごぼう, だいこん, れんこん, 干し椎茸	2.2 g
	ツナと小松菜のゴマあえ	ツナ		砂糖	白ごま	こまつな, にんじん	はくさい	
		ブックメニュー ～カフェ～						
24 金	牛乳		牛乳					853 kcal
	チキンカレー	鶏肉		米, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, しょうが, にんにく	23.6 g
	コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	23.2 g
	サイダーポンチ			サイダー			みかん缶, バイナップル缶, 黄桃缶, りんご缶	2.1 g
27 月	牛乳		牛乳					765 kcal
	高野豆腐ごはん	鶏ひき肉, 高野豆腐		米, 砂糖	サラダ油	にんじん		36.7 g
	そばろ入り厚焼き卵	鶏ひき肉, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ	28.8 g
	卵の花汁	鶏肉, 生揚げ, おから, 白みそ				にんじん, こまつな	えのきたけ, ぶなしめじ, ながねぎ	2.8 g
	きよみオレンジ						きよみオレンジ	
28 火	牛乳		牛乳					808 kcal
	アスパラときのこの和風スパゲティ	ベーコン		スパゲティ, どんぶらこ	オリーブ油, サラダ油	にんじん, アスパラガス	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム	27.5 g
	もやしの生姜じょう油あえ			砂糖		江戸菜, にんじん	もやし, きゅうり, しょうが	29.4 g
カップケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉, チョコチップ	バター			2.5 g	
30 木	牛乳		牛乳					731 kcal
	鮭ひじき卵ごはん	鮭, たまご	ひじき	米, 砂糖	サラダ油	さやいんげん		31.3 g
	キャベツのゴマしょう油あえ			砂糖	白ごま	にんじん	キャベツ	21.7 g
	呉汁	大豆, 赤みそ, 油揚げ		里芋		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ	2.8 g
小倉抹茶寒天	あずき	寒天, 調理用牛乳	砂糖					

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



六中の給食で使用している小松菜はすべて東京都産です。他県と比較して、耕地面積は少ないですが、都内にも畑や牧場があります。



六中では、「ブックメニュー」として本に出てくる料理を提供しています。様々な本、そして本の中に広がる世界にふれて楽しんでみてください。