



献立

エネルギー	780Kcal	今月の平均	769 Kcal
学校給食 摂取基準	たんぱく質 27.0~41.5g		たんぱく質 31.2 g
	脂質 18.4~27.6g		脂質量 26.1 g
	塩分相当量 2.5g未満		食塩相当量 2.4 g

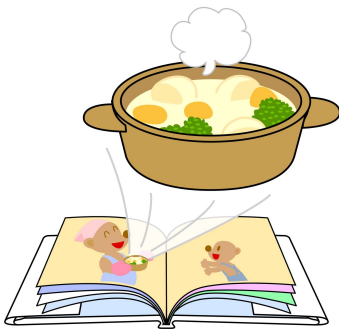
日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質量 食塩相当量		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物			
9	水	牛乳		牛乳					776 kcal		
		きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン, グラニュー糖	サラダ油			31.1 g		
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆, いんげんまめ		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマト	ビュレ	玉ねぎ, マッシュルーム	30.0 g	
		きよみオレンジ						きよみオレンジ	2.3 g		
10	木	牛乳		牛乳					787 kcal		
		ごはん			米				30.2 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, グリンピース	19.3 g	
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖		こまつな, にんじん		もやし	2.2 g	
		ブドウゼリー		寒天	砂糖				ぶどうジュース		
11	金	牛乳		牛乳					748 kcal		
		ごはん			米				32.9 g		
		おから入り厚焼き卵	鶏ひき肉, おから, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ		玉ねぎ	23.6 g	
		小松菜のゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな, にんじん		もやし	2.5 g	
		豚汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		こんにゃく		にんじん		だいこん, ごぼう, 玉ねぎ, ながねぎ		
14	月	ジョア	ぶんきょう 和食	ジョアブレーン					710 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				34.2 g	
		ブリの照り焼き	ぶり						しょうが	17.4 g	
		のりあえ			のり	砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ	2.8 g	
		祝いなるとのすまし汁	鶏肉, なた, 豆腐					にんじん, えどな	だいこん, ながねぎ		
15	火	牛乳			牛乳					753 kcal	
		ハニートースト			食パン, グラニュー糖, はちみつ	マーガリン			27.4 g		
		クリームシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	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	31.0 g	
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん		だいこん, きゅうり, コーン	2.6 g	
		熊本甘夏		熊本地産・ 熊本県産甘夏使用献立					甘夏みかん		
16	水	牛乳		牛乳					774 kcal		
		麦ごはん			米, 押麦				32.1 g		
		麻婆豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, ハ丁みそ		砂糖, だんご	サラダ油, ゴマ油	にんじん, いら		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干し椎茸, ながねぎ	25.0 g	
		中華サラダ			砂糖	ゴマ油	赤ピーマン		きゅうり, もやし	2.3 g	
17	木	牛乳		牛乳					740 kcal		
		寛八そばろのトマトソース 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	ビュレ	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, マッシュルーム	30.7 g	
		セサミビーンズ	ひよこまめ, いんげんまめ		砂糖	白ごま	にんじん		きゅうり, えだまめ	26.5 g	
		でこぼん							デコボン	2.1 g	
18	金	牛乳		牛乳					789 kcal		
		ごはん			米				27.7 g		
		チキンのチリソースがけ	鶏肉	ブックメニュー ～南極の食卓～	砂糖	サラダ油	にんじん, ピーマン, トマト	ビュレ	しょうが, 玉ねぎ	31.0 g	
		ゴボウサラダ			砂糖	マヨネーズ	にんじん		ごぼう, キャベツ, きゅうり, コーン	1.7 g	
		お麩とわかめのみそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ		わかめ	焼きふ				ながねぎ	
21	月	牛乳			牛乳					753 kcal	
		ごはん				米				36.0 g	
21	月	白身魚の塩こうじ焼き	ぼら	SDGs: 未利用魚の献立					19.9 g		
		じゃこ入りじゃがいもきんぴら			ちりめんじゃこ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, ピーマン		しょうが, れんこん	3.0 g
		卵の花汁	鶏肉, 生揚げ, おから, 白みそ					にんじん, えどな		えのきたけ, ぶなしめじ, ながねぎ	
		22	火		牛乳		牛乳				
ポークカレー	豚肉				米, 押麦, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん		玉ねぎ, しょうが, にんにく	24.4 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	22.9 g	
サイダーポンチ					サイダー				みかん缶, パイナップル缶, 黄桃缶	2.0 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	水	牛乳		牛乳					737 kcal
		ミルクパン			ミルクパン				31.4 g
		ツナポテトグラタン	ツナ, 白いんげん豆	調理用牛乳, チーズ	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, グリンピース	34.6 g
		豆入りミネストローネ	鶏肉, 大豆		じゃがいも, 砂糖		にんじん, パセリ, トマトピューレ	玉ねぎ	2.6 g
24	木	牛乳		牛乳					849 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			31.6 g
		キャベツの昆布和え		塩昆布		ゴマ油, 白ごま	えどな	きゅうり, キャベツ	28.2 g
		きよみオレンジ						きよみオレンジ	1.5 g
25	金	牛乳		牛乳					779 kcal
		肉うどん	豚肉, 油揚げ		うどん	サラダ油	にんじん, えどな	玉ねぎ, ぶなしめじ, 干し椎茸, ながねぎ	34.8 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	35.0 g
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	薄力粉	サラダ油			3.0 g
28	月	牛乳		牛乳					795 kcal
		親子丼	鶏肉, たまご		米, こんにやく, 砂糖, てんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ	31.6 g
		ゴマ酢あえ			砂糖	白ごま	にんじん	もやし, きゅうり	22.5 g
		みしょうかん						みしょうかん	2.4 g
30	水	牛乳		牛乳					712 kcal
		そばろごはん	鶏ひき肉, たまご		米, 砂糖	サラダ油	さやいんげん	しょうが	32.0 g
		大根の浅漬け					にんじん	だいこん, きゅうり, しょうが	24.6 g
		沢煮椀	豚肉, 油揚げ		里芋		にんじん	だいこん, ながねぎ	2.4 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、学期毎に2~3回「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。