



令和元年度 文京区立第六中学校

10月献立表



月	火	水	木	金	土												
	1 ごはん 白身魚のみそ焼き おかかあえ けんちん汁 牛乳	2 こぎつねごはん 肉じゃが 黒蜜きなこ白玉 牛乳	3 シャーシャー麺 青のりビーンズポテト オレンジゼリー 牛乳	4 シーフードカレー ポテトサラダ 梨 牛乳													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	733	36.3	21.0	866	33.3	25.3	872	33.4	20.7	827	24.8	24.4			
7 ごはん 鶏の照り焼き ゴマ酢あえ 豚汁 牛乳	8 麻婆ナス丼 卵ワカメスープ アップルポンチ 牛乳	9 フレンチトースト ゴマドレッシングサラダ ビーンズシチュー 牛乳	10 チキンライス イタリアンオムレツ 白菜クリームスープ 牛乳	11 かきたまうどん 手作りさつま揚げ ナタデココヨーグルト 牛乳													
783	33.9	23.5	783	24.8	23.0	808	29.5	29.6	836	33.4	32.8	823	37.9	28.0			
14 体育の日	15 ドイツ料理の日 チーズパン グーラッシュ(スープ) ザワークラウト (キャベツサラダ) アプフェルクーヘン (りんごケーキ) 牛乳	16 ごはん 鮭の塩焼き 切干し大根の煮物 根菜汁 牛乳	17 みそチキンカツ丼 すまし汁 ピーチゼリー 牛乳	18 ビビンバ 中華スープ ココナッツミルクプリン 牛乳													
	787	32.5	30.5	775	35.1	22.0	868	30.7	25.3	805	32.3	28.1					
21 和風きのこスパゲティ アップルパイ 牛乳	22 祝日	23 ごはん 鶏のつくね焼き じゃこあえ さつま汁 牛乳	24 さんまの蒲焼き丼 吉野汁 りんご 牛乳	25 チリドック ジャーマンポテト ミネストローネスープ 牛乳	26 学習発表会 セコデボンジョ ッパサラダ カフェオレゼリー 牛乳												
859	24.8	35.8				811	35.2	21.6	828	28.2	28.7	796	30.5	39.3	835	31.4	27.4
28 振替休日	29 ごはん さばのみそ煮 おひたし 塩豚汁 牛乳	30 タンメン・ゆで卵 さつまいもチップス 牛乳	31 ハロウィン献立 パンプキンパン ラザニア マカロニスープ ブドウゼリー 牛乳														
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	808	35.6	24.9	816	30.2	21.5	823	30.0	29.8						

※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	エネルギー	830Kcal	816
摂取基準	たんぱく質	27.0~41.5g	31.6
	脂質	18.4~27.6g	26.8
	今月の平均		

～10月・October 神無月～

目の愛護デー 10月10日
十三夜 10月11日
体育の日 10月14日(国民の祝日)
世界食糧デー 10月16日
食育の日 10月19日
即位礼正殿の儀の行われる日 10月22日(国民の祝日)

○今月の旬の食材○

きのこと類・秋ナス・さば・さんま・さつまいも・梨・りんご

◆今月の給食目標◆

「からだの調子を整える食品について理解しよう」