



令和3年度 文京区立第六中学校

6月 献立表



月				火			水			木			金		
				1			2			3			4		
				ブルコギ丼 春雨サラダ パインゼリー 牛乳			ミルクパン ラザニア ポトフ 牛乳			鮭ちらし寿司 吉野汁 ほうじ茶プリン 牛乳			ワカメごはん 油淋鶏 コールスローサラダ みそ汁 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	818	27.3	21.2	823	30.4	33.5	790	33.0	25.0	817	28.5	25.5	
7				8			9			10			11 入梅献立		
ハヤシライス 冷凍みかん 牛乳				ソース焼きそば 揚げギョーザ 冷凍りんご 牛乳			親子丼 きゅうりの浅漬け さくらんぼゼリー 牛乳			ココアビスキュイパン ポークストロガノフ 牛乳			梅ごはん イワシの蒲焼き おかかあえ すまし汁 あじさいゼリー 牛乳		
829	25.5	21.7	767	27.5	31.3	821	30.6	21.3	807	29.6	36.9	844	33.6	24.6	
14				15			16			17			18		
エビクリームライス ビーンズサラダ カフェオレゼリー 牛乳				豚キムチ丼 ナムル 冷凍みかん 牛乳			カレーうどん りんご蒸しパン 牛乳			ごはん 白身魚のフライ ゴマ酢あえ みそけんちん汁 牛乳			焼きピロシキ ボルシチ風スープ アロエヨーグルト 牛乳		
849	27.0	27.2	796	27.4	20.7	828	27.6	27.1	826	36.0	21.4	793	34.9	27.4	
21				22			23			24			25		
野菜タンメン・ゆで卵 サイダーポンチ 牛乳				ごはん 鶏肉の南部焼き 大根じゃこサラダ 塩豚汁 牛乳			期 末 考 査								
801	29.6	21.4	799	35.4	27.5										
28				29			30			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p>～今月の和食の日～</p> <p style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">6月11日 入梅献立</p> <p>11日は暦の上で「梅雨が始まる日」という意味で、入梅(にゆうばい)と言われてい ます。実際の梅雨入りの日とは異なります。 梅が実る時期でもあり、イワシは特に脂 がのっておいしい時期と言われてい ます。</p>  </div>					
ホットドッグ 揚げじゃがサラダ コーンクリームスープ 牛乳				ごはん サバの文化干し焼き 切り干し大根の含め煮 けんちん汁 牛乳			ポロネーゼパスタ 抹茶ケーキ 牛乳								
812	29.3	37.4	846	32.7	32.5	902	29.2	31.4							

※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	819
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.3
	脂質	18.4~27.6g		27.1



文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。その一環として、14日・28日・30日の献立に「液体ミルク」を使用します。品質には問題ありませんので、ご安心ください。