



令和元年度 文京区立第六中学校

5月 献立表



月	火			水			木			金				
				1 天皇即位の日 開校記念日			2 国民の祝日			3 憲法記念日				
6 こどもの日 の振替休日	7 ごはん すき焼き風煮 よもぎ団子 牛乳			8 鮭ごはん じゃがいもの ゴマみそあえ すまし汁 牛乳			9 ミルクパン ツナポテトグラタン ミネストローネ 牛乳			10 キムチチャーハン バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ 冷凍パイン 牛乳				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	853	32.4	21.8	808	30.7	28.1	810	33.3	38.0	753	26.8	22.3
13 チキンライス 肉団子スープ カフェオレゼリー 牛乳	14 ランチルームA 肉うどん 揚げたこじゃが メロン 牛乳			15 ランチルームB ごはん 魚の照り焼き 茎ワカメのきんぴら けんちん汁 冷凍みかん 牛乳			16 ランチルームC ハムチーズサンド いちごジャムサンド フレンチサラダ ポークシチュー 牛乳			17 中華風まぜごはん 春巻き ワカメスープ 牛乳				
756	29.0	23.0	820	33.1	30.2	783	36.1	22.3	842	32.5	31.9	798	31.7	25.8
20 親子丼 みそ汁 メロン 牛乳	21 ごはん 鯉のあずま煮 じゃこあえ 豚汁 牛乳			22 フィットチーネ クリームソース ワカメサラダ カップケーキ 牛乳			23 大豆ひじきごはん エビ入り厚焼き卵 つみれ汁 小倉抹茶寒天 牛乳			24 ココアビスキュイパン パンネアラビアータ コーンシチュー 牛乳				
801	32.7	22.7	793	40.3	19.3	862	28.8	32.3	760	34.2	22.3	846	28.1	32.9
27 ごはん ししゃもフライ ゴマあえ みそけんちん汁 牛乳	28 ソース焼きそば ワンタンスープ 白玉フルーツポンチ 牛乳			29 ホットドック キャベツスープ ナタデココヨーグルト 牛乳			30 麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根ときゅうりのピリ辛あえ 冷凍みかん 牛乳			31 運動会応援献立 チキン勝つかレー ブロッコリーサラダ ショア 				
833	31.4	26.0	774	30.0	19.5	755	29.2	32.0	812	31.6	25.4	864	27.6	23.1

※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。

6月1日(土)運動会の日、給食があります。

～5月・May・皋月～

- 天皇即位の日 5月1日(祝日)
- 国民の祝日 5月2日(祝日)
- 憲法記念日 5月3日(祝日)
- みどりの日 5月4日(祝日)
- こどもの日 5月5日(祝日)
- 振替休日 5月6日(祝日)
- 母の日 5月12日(第2日曜)
- 食育の日 5月19日

学校給食
摂取基準

エネルギー	830Kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.6g

今月の平均	806
	31.6
	26.3

○今月の旬の食材○

新たまねぎ・カツオ
・よもぎ・メロン

◆今月の給食目標◆

「当番に協力し 食事時間を確保しよう」

給食試食会のお知らせ 6月12日(水)に試食会を実施します。申込書を5月13日(月)に配布しますので、ご覧ください。
申し込み期限は5月17日(金)です。給食費335円と合わせて提出をお願いします。