



令和元年度 文京区立第六中学校

6月 献立表



土				月			火			水			木			金		
1 豚の生姜焼き丼 大根じゃこサラダ パインゼリー 牛乳																		
812	29.4	21.1																
3 運動会の 振替休日				4 セコデポンジョ イタリアンサラダ メロン 牛乳			5 ごはん 鮭のピリ辛焼き のりあえ 吉野汁 牛乳			6 スパゲティー ペスカトーレ 抹茶ケーキ 牛乳			7 ココア揚げパン マカロニサラダ ビーンズシチュー 牛乳					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	810	30.9	26.2	791	36.7	24.7	853	30.8	23.0	807	28.5	33.5				
10 カミカミ献立 ごはん イカと大豆の かりんとうがらめ ほうれん草おひたし 塩豚汁 牛乳				11 切干し大根ごはん 擬製豆腐 みそ汁 冷凍みかん 牛乳			12 給食試食会 シャーシャー麺 フルーツ入りミルク寒天 牛乳			13 麦ごはん 豆腐の中華風煮 マンゴーソースがけ ミルクプリン 牛乳			14 ごはん 鶏肉の南部焼き おかかあえ かきたま汁 牛乳					
821	35.7	22.6	780	29.9	21.7	816	30.5	19.9	781	31.0	25.8	759	33.7	25.1				
17 コロケバーガー コーンクリームスープ さくらんぼゼリー 牛乳				18 プルコギ丼 トック入りキムチスープ 冷凍パイ 牛乳			19 和食の日 ごはん 鯖のごぼう照り焼き じゃこ入りきんぴら 卵の花汁 お茶			20 ごはん 鶏と野菜の煮物 フルーツヨーグルト 牛乳			21 カレーうどん もちっこ春巻き 冷凍みかん 牛乳					
884	30.9	30.8	824	30.5	22.6	728	32.7	21.8	829	31.1	22.4	839	32.2	26.5				
24 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゴマ酢あえ みそけんちん汁 牛乳				25 ナン 大豆入りキーマカレー ツナポテトサラダ ピーチゼリー 牛乳			26			27			28					
期 末 考 査																		
801	30.6	25.7	797	31.7	32.1	学校給食 摂取基準			エネルギー	830Kcal	今月の平均	807						
※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。							たんぱく質	27.0~41.5g	31.6									
							脂質	18.4~27.6g	25.0									

~6月・June・水無月~

歯と口の健康週間 6月4日~10日
 環境の日 6月5日
 父の日 6月第3日曜日
 食育の日 6月19日

○今月の旬の食材○

たこ・メロン・さくらんぼ

◆今月の給食目標◆

「衛生的な習慣を身につけよう」