



令和元年度 文京区立第六中学校

# 7月献立表



月			火			水			木			金		
<b>1</b>			<b>2</b>			<b>3</b>			<b>4</b>			<b>5</b> <span style="background-color: yellow;">七夕献立</span>		
エビクリームライス 揚げじゃがサラダ グレープフルーツゼリー 牛乳			麦ごはん チンジャオロース 中華風コーンスープ 冷凍みかん 牛乳			ハニートースト スパゲティソース パンブキンシチュー 牛乳			ワカメうどん 梅きゅうり 明日葉蒸しパン 牛乳			あなごちらし寿司 そうめん汁 七夕ポンチ 牛乳		
817	22.6	27.0	820	28.9	21.9	802	27.7	31.3	796	29.6	25.9	789	30.3	21.9
<b>8</b>			<b>9</b> <span style="background-color: #d3d3d3;">ふれあい給食</span>			<b>10</b>			<b>11</b> <span style="background-color: red; color: white;">ドイツ料理の日</span>			<b>12</b>		
メキシカンピラフ 大豆入りミネストローネ オレンジスフレ 牛乳			梅じゃこごはん 鶏肉の松風焼き 大根サラダ すまし汁 抹茶プリン 牛乳			ごはん 白身魚のみそ焼き ゴマあえ 豚汁 冷凍パイナップル 牛乳			胚芽パン ズッキーニグラタン フライドポテト アイントプフ アップルゼリー 牛乳			ごはん 鶏と彩り野菜の甘酢あん 冷凍みかん 牛乳		
806	23.9	25.9	767	32.5	22.3	761	35.7	19.6	779	30.0	32.1	841	25.5	25.8
<b>15</b>  <b>海の日</b>			<b>16</b>  鯛の蒲焼き丼 沢煮椀 スイカ 牛乳			<b>17</b>  みそラーメン・ゆで卵 白玉フルーツポンチ 牛乳			<b>18</b>  ハヤシライス トマトサラダ ホワイトゼリー 牛乳			<b>19</b>  <b>終業式</b>		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	793	30.6	24.3	861	32.8	19.8	808	24.3	19.4	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)

※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 たんぱく質 脂質	830Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	803 28.8 24.4
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

~7月・July・文月~

七夕  
食育の日  
海の日  
夏の土用

7月7日  
7月19日  
7月第3月曜日(祝日)  
立秋の前の18日間

○今月の旬の食材○

あなご・いわし・カボチャ・トマト・ピーマン・スイカ

◆今月の給食目標◆

「暑さに負けない身体をつけよう」

## 夏休みこそ重要!!

### 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気の  
秘けつだよ!