



藤沢市中学校給食

5月の献立表

令和5年4月発行
藤沢市教育委員会 学校給食課

<*牛乳価格変更のお知らせ>4月から【牛乳】の価格が変更になりました。**54円⇒57円**

普通盛(牛乳なし)273円・大盛(牛乳なし)343円 ※牛乳ありの普通盛(330円)及び大盛(400円)の価格は変更ありません。

日	曜日	主食 牛乳	おかず		黄色の食品 (エネルギーになる)	赤の食品 (体の組織をつくる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 飲用乳 除く
			大盛増量:●があるおかず	大盛プラス	()内の食材は、大盛プラスで使用する食材です				
1	月	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ こふきいも チャプチェ 揚げぎょうざ わかめと大根のスープ	鶏肉の 中華だれ	砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 春雨 油 片栗粉 米	さば 豚肉 ぎょうざ わかめ 牛乳 (鶏肉)	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ きくらげ 赤パプリカ なら にんじん だいこん (さやいんげん)	855 kcal 33.6 ㊦ 24.5 ㊦ 2.2 ㊦	○小麦
2	火	ごはん 牛乳	●チキンみそカツ ゆでキャベツ 青菜とじゃこの炒めもの よもぎだんご すまし汁 5/5 こどもの日	みそカツ 普通 2枚 大盛 3枚	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 よもぎだんご 米	鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 小豆 なた わかめ 牛乳	キャベツ 長ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ	916 kcal 33.4 ㊦ 25.6 ㊦ 2.3 ㊦	○小麦
8	月	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 ひじきポテト 沢煮わん	【焼肉丼】 焼肉のタレは小学校と同じ手作りです。ごはんのにせて丼にして食べてくださいね。大盛は1.4倍!!	油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも バター 米	豚肉 みそ ハム ひじき 油揚げ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ 枝豆 だいこん しらたき	843 kcal 33.3 ㊦ 24.9 ㊦ 3.0 ㊦	小麦 乳
9	火	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き じゃがいものごま炒め 野菜の磯香あえ 揚げしゅうまい みそ汁	鶏肉の 唐揚げ	マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 米 (片栗粉 小麦粉)	鮭 みそ のり しゅうまい 油揚げ わかめ 牛乳 (鶏肉)	えのきだけ 長ねぎ しょうが にんじん 小松菜 もやし たまねぎ	815 kcal 33.3 ㊦ 25.4 ㊦ 2.9 ㊦	○小麦 卵
10	水	サンド パン 牛乳	ハンバーグトマトソース 小松菜のペペロンチーノ かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) にんじんしりしり	いかフライ	油 砂糖 小麦粉 スパゲッティ バター アーモンド ごま油 パン(パン粉)	ハンバーグ ベーコン ツナ 牛乳 (いか)	たまねぎ トマト にんにく にんじん 小松菜 かぼちゃ 枝豆	831 kcal 34.6 ㊦ 34.3 ㊦ 3.1 ㊦	○小麦 乳
11	木	ごはん 牛乳	●チンジャオロースー ささかまぼこの二色揚げ キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ ビーフンスープ		油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 ビーフン ごま油 米	豚肉 かまぼこ あおさ わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 赤パプリカ ビーマン キャベツ レモン なら	814 kcal 27.5 ㊦ 19.5 ㊦ 2.9 ㊦	○小麦
12	金	ごはん 牛乳	チキンライス(セルフ) カレーポテト りんご缶&寒天缶 ジュリアンスープ	【チキンライス】 おかずの容器のチキンライスの具をバターライスの上のにせて混ぜて食べてください。	油 小麦粉 バター じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン 牛乳 (ウインナー)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ビーマン りんご缶 寒天 キャベツ パセリ	824 kcal 27.9 ㊦ 22.6 ㊦ 2.9 ㊦	○小麦 乳
15	月	ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・湘南しらすのかき揚げ) 県産キャベツと豚肉のみそ炒め 切干大根とひじきのごまあえ けんちん汁(鎌倉建長寺発祥)	いかの 天ぷら	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 米	あじしらす 大豆 豚肉 みそ ひじき 油揚げ 牛乳 (いか)	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ビーマン 切り干し大根 小松菜 だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ	883 kcal 33.2 ㊦ 24.6 ㊦ 3.0 ㊦	○小麦
16	火	ごはん 牛乳	ドライカレー バイクドポテト 青菜とコーンのソテー 冷凍みかん	フライド チキン	油 小麦粉 じゃがいも バター 米 (片栗粉)	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 (鶏肉)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ コーン 小松菜 キャベツ みかん	848 kcal 31.5 ㊦ 24.9 ㊦ 1.9 ㊦	○小麦 乳
17	水	新 ごはん 牛乳	坊主銀宝(ボウズギンポ)のみそ焼き 野菜の辛子しょうゆあえ 揚げじゃがいものそぼろ煮 大豆のカレー煮 みそ汁	鶏天	砂糖 油 片栗粉 じゃがいも 米 (小麦粉)	坊主銀宝 みそ 豚肉 大豆 油揚げ 牛乳 (鶏肉)	小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく グリーンピース えのきだけ (にんにく しょうが)	913 kcal 35.4 ㊦ 33.5 ㊦ 2.7 ㊦	小麦 大盛のみ: ○小麦

【おかずの大盛について】
普通食(1食330円)にプラス70円お支払いいただくとおかずを大盛にすることができます
大盛増量:大盛を注文した場合、先頭に●のあるおかずが増量になります。
大盛プラス:大盛を注文した場合のみ、提供されるおかずです。

【アレルギーについて】

- ・特定原材料7品目(エビ・カニ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。
- ・「小麦」について、小麦粉製品を使用している場合は「○小麦」と表示しています。しょうゆのみ使用の場合は、「小麦」と表示しています。
- ・しらす・ちりめんじゃこには、えび・かにの稚魚が混入することがあります。
- ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
- ・アレルギー詳細については、別に詳細情報の表示された献立表を用意しています。藤沢市ホームページでご確認ください。
- ・ご不明な点は教育委員会学校給食課へお問い合わせください。
- ・献立は、物資の都合により変更する場合があります。献立に変更があった場合には、予約システム及び各中学校を通してお知らせします。
- ・食材名の「トマト」はホールトマト(缶)、トマトピューレを含みます。
- ・食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

藤沢市中学校給食ホームページ
ぜひみてくださいね。



18	木	ごはん 牛乳	●タンドリーチキン マッシュポテト マカロニミートソース きゅうりの香りづけ 野菜スープ	タンドリーチキン 普通 2枚 大盛 3枚	油 じゃがいも バター マカロニ 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 米	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ	838 kcal 31.9 ㊦ 24.9 ㊦ 3.4 ㊦	○小麦 乳
19	金	ごはん 牛乳	●プルコギ チャプチェ もやしのナムル わかめスープ	今日は韓国料理! 	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 米	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ にら きくらげ 赤パプリカ ピーマン もやし しょうが	791 kcal 31.1 ㊦ 22.0 ㊦ 2.4 ㊦	小麦
22	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス 湘南しらすの Pasta ふじさわ産キャベツと ウインナーのソテー	ふじさわランチ 	油 じゃがいも スパゲッティ ハヤシルウ 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 しらす ウインナー チーズ 牛乳 (ハム)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パセリ キャベツ 小松菜 しょうが にんにく トマト	946 kcal 33.2 ㊦ 31.3 ㊦ 3.8 ㊦	○小麦 乳
23	火	ごはん 牛乳	筑前煮 じゃがいものきんぴら 野菜のおかかあえ みそ汁		油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 米	鶏肉 大豆 さつまあげ ちくわ 豚肉 かつおぶし わかめ みそ 牛乳 (さば)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん ピーマン もやし 小松菜 キャベツ たまねぎ	774 kcal 29.5 ㊦ 19.7 ㊦ 3.3 ㊦	小麦
24	水	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー みかん缶		油 ホワイトルウ 生クリーム 米 バター	鶏肉 えび 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ みかん缶	828 kcal 30.6 ㊦ 25.4 ㊦ 2.2 ㊦	えび ○小麦 乳
25	木	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ もやしのカレー炒め ●油揚げ煮 ツナポテト 春雨スープ		片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ 春雨 米	鶏肉 ベーコン 油揚げ ツナ みそ 牛乳	しょうが もやし にんじん グリンピース たまねぎ 白菜	960 kcal 35.7 ㊦ 34.6 ㊦ 2.9 ㊦	○小麦 卵
26	金	ごはん 牛乳	モウカサメのステーキ ゆで野菜 しゃきしゃきそばろ ミートボールのケチャップあえ ABCスープ	かじきに 似ている 味です	はちみつ 砂糖 バター 片栗粉 油 マカロニ 米	モウカサメ 鶏肉 ミートボール ウインナー 牛乳 (豚肉)	にんにく 小松菜 にんじん もやし たまねぎ 切り干し大根 コーン パセリ (しょうが)	896 kcal 38.0 ㊦ 24.9 ㊦ 3.1 ㊦	○小麦 乳
29	月	ごはん 牛乳	八宝菜 野菜のごまあえ 蒸ししゅうまい みそ汁	八宝菜をごはんにのせると【中華丼】にもなります。	油 砂糖 片栗粉 ごま 米 (小麦粉)	豚肉 なた うずら卵 しゅうまい わかめ みそ 牛乳 (ほたて あおさ)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ 白菜 小松菜 だいこん えのきだけ	768 kcal 29.2 ㊦ 21.0 ㊦ 3.4 ㊦	○小麦 卵
30	火	ごはん 牛乳	さばの照り焼き キャベツのナムル 鶏肉と大豆のうま煮 わかめと青菜の辛子しょうゆあえ 沢煮わん		ごま油 油 砂糖 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	さば 昆布 鶏肉 大豆 わかめ 豚肉 油揚げ 牛乳 (あじ)	しょうが キャベツ 長ねぎ さやいんげん 小松菜 にんじん ごぼう だいこん しらたき	844 kcal 38.0 ㊦ 28.6 ㊦ 2.6 ㊦	小麦 大盛のみ ○小麦
31	水	ごはん 牛乳	チキンカレー 野菜ソテー フルーツあえ(黄桃&パイン缶)		油 カレールウ 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 チーズ 牛乳 (豚肉)	たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 キャベツ コーン パイン缶 黄桃缶 しょうが にんにく	872 kcal 28.4 ㊦ 26.1 ㊦ 3.3 ㊦	○小麦 乳

5月の連休に伴い、予約締切日にご注意ください！

予約締切は給食を食べる日の6平日前(土・日・祝日を除く)の13時

対象日	予約締切	入金期限 (払込用紙利用)	対象日	予約締切	入金期限 (払込用紙利用)
5月 8日(月)	4月25日(火) 13:00	4月23日(日)	5月 11日(木)	4月28日(金) 13:00	4月26日(水)
5月 9日(火)	4月26日(水) 13:00	4月24日(月)	5月 12日(金)	5月 1日(月) 13:00	4月27日(木)
5月 10日(水)	4月27日(木) 13:00	4月25日(火)	5月 15日(月)	5月 2日(火) 13:00	4月28日(金)

* クレジットカード払いの場合は、予約締切まで入金することが可能です。



* 予約に関するお問い合わせ先 *

藤沢市スクールランチ コールセンター (株式会社フューチャーイン)

☎052-732-8948 (受付時間: 平日9:00~17:30)

- ①利用者ID・パスワードの確認・再発行
- ②払込用紙の再発行
- ③給食の予約方法や予約内容の確認
- ④スクールランチシステムの操作の仕方
- ⑤入金締切や残高状況の確認

藤沢市中学校給食予約管理システム
URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



* 献立や給食の内容についてのお問い合わせは 藤沢市教育委員会 学校給食課まで ☎0466-50-8247 (受付時間: 平日8時30分~17時15分)