



藤沢市中学校給食

6月の献立表

令和5年5月発行
藤沢市教育委員会 学校給食課

毎年6月は「食育月間」です。地産地消メニュー「ふじさわランチ」「かながわランチ」を多く取り入れました。

また、一生を健康で過ごすためには、子どもの頃からの食生活はとても大切です。毎日、朝・昼・夕の3食をとることや、黄・赤・緑の食品がそろった食事をする、簡単な料理をすることなどを、習慣にできるといいですね。

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	木	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツアيفアン:中華風小松菜おこわ)(セルフ) 揚げぎょうざ もやしのポン酢あえ かきたま汁	鶏肉の 中華だれ	ごま油 片栗粉 油 砂糖 米 もち米	豚肉 ぎょうざ わかめ 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 もやし レモン たまねぎ (さやいんげん)	719 kcal 31.2 g 20.8 g 3.0 g	○小麦 卵
2	金	ごはん 牛乳	●フライドチキン 野菜の磯香あえ しゃきしゃきそばろ ●かぼちゃの塩バターあえ 野菜スープ	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 バター 米 砂糖	鶏肉 のり 牛乳	小松菜 もやし かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ 切り干し大根	831 kcal 31.4 g 30.1 g 2.7 g	○小麦 乳
5	月	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ キャベツのナムル ラ・フランス缶 わかめスープ	歯の衛生週間 ~よくかんで食べよう~	油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米	豚肉 みそ 昆布 わかめ 牛乳	にんにくしょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ にんじん 小松菜 ラ・フランス缶 キャベツ	785 kcal 29.7 g 25.7 g 2.7 g	○小麦
6	火	ごはん 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 にんじんしりしり ●油揚げ煮 春雨スープ	ミートボール の ケチャップ あえ	片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨 米	太刀魚 ツナ 油揚げ 牛乳 (ミートボール)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 もやし 枝豆 白菜	821 kcal 30.2 g 29.5 g 2.4 g	小麦
7	水	サンド パン 牛乳	●照り焼きチキンサンド(セルフ) ゆで野菜 カレーポテト アーモンドフィッシュ	カミカミメニュー	砂糖 パン 油 バター じゃがいも アーモンド ごま	鶏肉 ベーコン かえりじゃこ 牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	757 kcal 37.0 g 34.9 g 2.8 g	○小麦 乳
8	木	ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・ちくわ・湘南かき揚げ) 肉じゃが 野菜のごまあえ みそ汁	いかの 天ぷら	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米	あじしらす 大豆 ちくわ 豚肉 わかめ みそ 牛乳 (いか)	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし 小松菜 キャベツ えのきだけ	833 kcal 32.9 g 23.1 g 3.5 g	○小麦
9	金	ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ マッシュポテト キャベツのペペロンチーノ 青菜とコーンのソテー ミネストローネ	ハムカツ	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも バター スパゲッティ マカロニ 米 (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ベーコン チーズ 牛乳 (ハム)	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ 小松菜 コートマト かぼちゃ	850 kcal 30.5 g 25.3 g 3.0 g	○小麦 乳
12	月	ごはん 牛乳	うずら卵と野菜の五目煮 ひじきポテト ささかまぼこの二色揚げ 五目スープ	鶏肉の 香味焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 米	豚肉 うずら卵 ハム ひじき かまぼこ 青のり 牛乳 (鶏肉)	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ ピーマン グリンピース えのきだけ チンゲンサイ しょうが(にんにく)	793 kcal 30.1 g 23.6 g 2.9 g	○小麦 卵 乳
13	火	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ 藤沢産こぶきいも 湘南しらすの Pasta 藤沢産小松菜そばろ みそ汁	ふじさわランチ	片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも スパゲッティ 米	鶏肉 しらす わかめ みそ 牛乳	しょうが パセリ 小松菜 キャベツ たまねぎ	862 kcal 35.1 g 30.4 g 2.9 g	○小麦
14	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー ●りんご缶	ポイル ウインナー	油 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 米	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 (ウインナー)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン 小松菜 キャベツ りんご缶 しょうが にんにく トマト	853 kcal 28.8 g 26.7 g 3.4 g	○小麦 乳
15	木	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 チャブチェ わかめと大根のスープ	ゆで野菜(キャベツ)は 焼肉と一緒に食べて ください	油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨 米	豚肉 みそ わかめ 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 もやし きくらげ 赤ピーマン にら だいこん	780 kcal 32.7 g 23.1 g 3.0 g	小麦
16	金	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 野菜の辛子じょうゆあえ じゃがいものごま炒め 鶏肉と大豆のうま煮 みそ汁	鶏肉の 唐揚げ	油 砂糖 じゃがいも ごま 米 (片栗粉 小麦粉)	鮭 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ しょうが 長ねぎ さやいんげん えのきだけ たまねぎ	749 kcal 34.0 g 23.6 g 2.6 g	小麦 大盛のみ: ○小麦



~Instagramを開設しました!!~

毎日の中学校給食を掲載します!

今後給食調理やレシピも発信していく予定です。是非ご覧ください。

アカウント名

@GAKKO_KYUSYOKU_FUJISAWA



←学校給食課アカウント

二次元コード

19	月	ごはん 牛乳	●藤沢産夏野菜の酢豚 湘南小松菜としらすの炒めもの 藤沢産じゃがいもとコーンのソテー みそ汁	ふじさわランチ 6/19 食育の日 にちなんで 地産地消メニュー	ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	豚肉 しらす ハム わかめ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり トマト しょうが なす 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン パセリ えのきだけ	775 kcal 30.0 g 23.0 g 2.9 g	小麦	
20	火	ごはん 牛乳	カツカレー キャベツとウインナーのソテー フルーツあえ(みかん&パイン缶)	メルルーサ の フライ	小麦粉 パン粉 油 カレールウ 米	豚肉 ウィナー チーズ 牛乳 (メルルーサ)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく	824 kcal 29.3 g 22.7 g 3.2 g	○小麦 乳	
21	水	ごはん 牛乳	炒り鶏 おかかあえ みたらしだんご 沢煮わん ひじきふりかけ	揚げ しゅうまい	油 砂糖 だんご 片栗粉 ごま 米	鶏肉 大豆 かつおぶし 油揚げ ひじき 牛乳(しゅうまい)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん もやし 小松菜 だいこん しらたき 乾燥赤しそ	792 kcal 29.0 g 20.5 g 3.2 g	小麦 大盛のみ: ○小麦	
22	木	食パン 牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ マカロニソテー ツナポテト きゅうりの香りづけ ジュリアンスープ ブルーベリージャム	フライド チキン	油 片栗粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま ジャム パン(小麦粉)	ハンバーグ ベーコン ツナ みそ 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ さやいんげん にんじん きゅうり しょうが キャベツ パセリ	788 kcal 34.1 g 30.6 g 3.8 g	○小麦 卵 乳	
23	金	ごはん 牛乳	●チンジャオロースー ミートボールの甘酢あん フルーツあえ(黄桃&りんご缶) ビーフンスープ		油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 米	豚肉 ミートボール 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン 黄桃缶 りんご缶 にはら	778 kcal 28.5 g 21.3 g 2.7 g	小麦	
26	月	ごはん 牛乳	●チキントマトカレー バイクドポテト(藤沢産じゃがいも) 神奈川県産キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん(小田原産)	チーズ ハンバーグ	油 小麦粉 じゃがいも バター 米	鶏肉 チーズ 牛乳 (ハンバーグ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン キャベツ 冷凍みかん	780 kcal 29.2 g 24.4 g 2.4 g	○小麦 乳	
27	火	ごはん 牛乳	さばのみそ焼き 野菜と油揚げの煮びたし こんにやくの土佐煮 蒸ししゅうまい 春雨スープ	あじ フライ	砂糖 片栗粉 春雨 米 (小麦粉 パン粉 油)	さば みそ ちりめんじゃこ 油揚げ かつおぶし しゅうまい 牛乳 (あじ)	しょうが 小松菜 にんじん こんにやく たまねぎ 白菜	775 kcal 34.0 g 24.0 g 3.1 g	小麦 大盛のみ: ○小麦	
28	水	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう キャベツとわかめのごまあえ 大豆のカレー煮 みそ汁		片栗粉 油 砂糖 ごま 米	鶏肉 わかめ 豚肉 大豆 油揚げ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ だいこん えのきだけ	842 kcal 35.0 g 27.7 g 2.9 g	小麦	
29	木	ごはん 牛乳	神奈川県産豚肉のしょうが煮 ゆで枝豆 平塚産もやしのナムル 白菜スープ	かながわランチ ほたての 磯辺揚げ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米 (小麦粉)	豚肉 鶏肉 牛乳 (ほたて 青のり)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 枝豆 もやし 白菜	727 kcal 32.5 g 21.4 g 2.1 g	小麦 大盛のみ: ○小麦	
30	金	ソフト めん 牛乳	いわしのフライ ゆで野菜 磯辺ポテト スタミナきゅうり ジャージャーめん	いわし 関東では梅雨の この時季が旬です	鶏天	小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 片栗粉 ソフトめん	いわしフィレ 青のり 豚肉 みそ 牛乳 (鶏肉)	キャベツ にんじん にんにく きゅうり しょうが たまねぎ 長ねぎ	813 kcal 37.1 g 24.7 g 3.1 g	○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・かにの稚魚が混在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。



藤沢市中学校給食ホームページ
ぜひみてくださいね。



●給食の栄養価について

給食の栄養価は、文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。藤沢市では令和5年度4月から、最新の八訂成分表を用いて栄養価を算出いたします。従来までの表記と比べると全体的にエネルギー値が下がっていますが、これは計算方法が変更になったためです。給食の内容や提供量は変わりませんのでご了承ください。

* 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)

- 利用者ID・パスワードの確認・再発行
- 払込用紙の再発行
- 給食の予約方法や予約内容の確認
- スクールランチシステムの操作の仕方
- 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)