



# 藤沢市中学校給食

## 10月の献立表

令和4年9月発行  
藤沢市教育委員会 学校給食課

### お知らせ

2022年度後期分払込用紙の定期配付を行っています。(お子様を通じて白い封筒でお渡ししています。)  
なお、前回の定期配付時から一度も払込用紙を利用されなかった方は対象外となりますので、ご注意ください。  
(お問い合わせ先 ☎052-732-8948(予約システム会社 コールセンター))



日	曜日	主食	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				
3	月	ごはん 牛乳	メルルーサの竜田揚げ キャベツのナムル 肉じゃが 小松菜そぼろ 吉野汁	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 米 (オリーブオイル)	メルルーサ 昆布 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 小松菜 たけのこ 長ねぎ	824 kcal 34.1 g 19.8 g 3.4 g	○小麦
4	火	ごはん 牛乳	天ぷら(鶏肉・あじ) 白菜とじゃこの煮びたし 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め かぼちゃのサラダ 沢煮わん	さばの 照り焼き	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 アーモンド マヨネーズ 米	鶏肉 鶏卵 あじ かつおぶし ちりめんじゃこ 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳(さば)	にんにくしょうが 白菜 にんじん キャベツピーマン かぼちゃ ごぼう だいこん しらたき	890 kcal 38.6 g 26.9 g 3.0 g	○小麦 卵
5	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 キャベツとこまつなのソテー フルーツあえ(パイン&りんご缶)	チーズ ハンバーグ	油 ホホワイトルウ 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 グリーンピース キャベツ 小松菜 パイン缶 りんご缶	843 kcal 31.8 g 26.2 g 2.3 g	えび ○小麦 乳
6	木	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 野菜の辛子じょうゆあえ じゃがいものきんぴら 大豆のカレー煮 ビーフンスープ	からあげ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま ビーフン 米	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ ピーマン さやいんげん たまねぎ にら	964 kcal 38.7 g 31.9 g 2.8 g	○小麦
7	金	ごはん 牛乳	●八宝菜 ささかまぼこの二色揚げ ●黒ごまだんご みそ汁	十三夜 10月8日は今年2回目 のお月見です	油 砂糖 片栗粉 小麦粉 だんご ごま 米	豚肉 うずら卵 なると かまぼこ 青のり みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ えのきだけ 小松菜	894 kcal 30.8 g 24.6 g 2.8 g	○小麦 卵
12	水	ふじさわ コッペ パン 牛乳	ハンバーグトマトソース マカロニソテー ホキの揚げ煮 白菜ちりめん ブルーベリージャム	鶏肉の 香味焼き	油 砂糖 小麦粉 マカロニ 片栗粉 パンジャム	ハンバーグ ベーコン ホキ ちりめんじゃこ 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ トマト さやいんげん しょうが 白菜 にんじん (にんにく)	815 kcal 39.1 g 27.6 g 3.5 g	○小麦 乳
13	木	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう ツナポテト キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ かきたま汁		片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米	鶏肉 ツナ みそ わかめ 鶏卵 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 さやいんげん キャベツ レモン たまねぎ 小松菜	888 kcal 32.4 g 26.9 g 2.6 g	小麦 卵
14	金	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き 湘南野菜のおかかあえ 大学芋(県産さつまいも) 蒸ししゅうまい(かながわ夢ポーク使用) みそ汁	あじフライ	砂糖 さつまいも 油 片栗粉 ごま 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 みそ かつおぶし しゅうまい 牛乳 (あじ)	にんじん もやし 小松菜 だいこん えのきだけ 長ねぎ	825 kcal 36.8 g 18.3 g 2.9 g	○小麦

かながわランチ



10月16日は「世界食料デー」  
地球規模で「食」について考える日です。令和3年度の日本の食料自給率は38%で、  
残りの62%は外国からの輸入に頼っています。  
10/14(金)の給食は、国産の食材、とくに【地産地消】を意識した『かながわランチ』です。



鮭：北海道、もやし・小松菜・さつまいも・しゅうまいの豚肉：神奈川県、  
みそ汁(大根・長ねぎ・えのき・みそ・さば削り節)：国産、あじ(大盛)：長崎  
\*給食を通して、世界の食料問題を考えてみましょう。

## 地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン<sup>※</sup>もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?



※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

17	月	ごはん牛乳	カツカレー キャベツとコーンのソテー みかん缶&寒天缶	<b>カツカレー</b> 小学校の運動会応援メニューを取り入れました！	タンドリーチキン	小麦粉 パン粉 油 米 カレールウ	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 (鶏肉 ヨーグルト)	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン キャベツ みかん缶 寒天 しょうが にんにく	893 kcal 31.8 g 22.8 g 3.3 g	○小麦乳
18	火	ごはん牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 チャプチェ 揚げぎょうざ コーンスープ		豚肉のしょうが煮	砂糖 ごま ごま油 春雨 油 片栗粉 米	さば 豚肉 ぎょうざ 鶏卵 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ きくらげ 赤ピーマン にら コーン	913 kcal 38.3 g 28.4 g 2.1 g	小麦卵
19	水	バターライス牛乳	チキンライス(セルフ) バイクドポテト 小松菜炒め ABCスープ	<b>【チキンライス】</b> 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せて、混ぜて食べてください。	スパイシーシュリンプ	油 小麦粉 じゃがいも バター マカロニ 米 (片栗粉)	鶏肉 ウィンナー 牛乳 (えび)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 小松菜 コーン パセリ	892 kcal 31.0 g 27.8 g 3.3 g	○小麦乳 大盛のみ: えび
20	木	ごはん牛乳	●すきやき煮 さつまいもとにんじんのかき揚げ もやしとベーコンのボン酢あえ みそ汁			油 砂糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉 米	牛肉 豆腐 ベーコン わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 長ねぎ もやし ピーマン レモン だいこん えのきだけ	847 kcal 29.6 g 25.3 g 2.6 g	○小麦
21	金	ごはん牛乳	いかフライ ポイルウィンナー きのこのペペロンチーノ しゃきしゃきそばろ 野菜の磯香あえ たまご入り野菜スープ		ほたての磯辺揚げ	小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 砂糖 片栗粉 ごま油 米	いか 鶏卵 ウィンナー ベーコン 鶏肉 のり 牛乳 (ほたて 青のり)	にんにく しめじ えのきだけ さやいんげん にんじん たまねぎ 切り干し大根 小松菜 もやし キャベツ	895 kcal 34.6 g 28.8 g 3.3 g	○小麦卵
24	月	ソフトめん牛乳	笹かまぼこのカレー揚げ 揚げしゅうまい 青菜とコーンのソテー じゃがいものごま炒め にんじんしりしり ソフトめんミートソース		ハムカツ	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 ソフトめん (パン粉)	かまぼこ しゅうまい ツナ 豚肉 牛乳 (ハム)	小松菜 コーン しょうが にんじん 枝豆 たまねぎ キャベツ トマト	879 kcal 35.2 g 25.6 g 3.3 g	○小麦
25	火	藤沢産新米ごはん牛乳	●豚丼(県産豚肉) 藤沢産大根の煮つけ 湘南野菜としらすの煮びたし みそ汁	<b>かながわランチ</b> 		油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 しらす 油揚げ わかめ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん しらたき えのきだけ しょうが だいこん さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ	810 kcal 33.9 g 22.8 g 3.1 g	小麦
26	水	ごはん牛乳	ししゃもフライ ほたてフライ ゆで野菜 チンジャオロースー さつま揚げの煮つけ にらたま汁		フライドチキン	小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 米	ししゃも ほたて 豚肉 さつまあげ 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン にら	839 kcal 33.7 g 22.7 g 3.0 g	○小麦卵
27	木	ごはん牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ 磯辺ポテト しらたきの炒めもの キャベツとちくわのごまあえ みかん ひじきふりかけ	今年のみかんが出始めました！生のみかんの登場です	ホキのピリ辛ソースかけ	油 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 米 (小麦粉)	ハンバーグ 青のり 豚肉 ちくわ ひじき 牛乳 (ホキ)	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ にんにく しらたき 赤ピーマン さやいんげん キャベツ にんじん 小松菜 みかん 乾燥赤しそ	837 kcal 30.8 g 22.5 g 2.5 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
28	金	ごはん牛乳	ドライカレー さつまいもとりんごの甘煮 白菜のクリームあえ ジュリアンスープ		いかフライ	油 小麦粉 さつまいも 砂糖 生クリーム 片栗粉 米 (パン粉)	豚肉 チーズ ハム ベーコン 牛乳 (いか)	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 りんご缶 白菜 小松菜 キャベツ	897 kcal 32.7 g 25.4 g 2.8 g	○小麦乳
31	月	ごはん牛乳	鮭のチーズ焼き かぼちゃの塩バターあえ ツナと野菜の炒めもの ミートボールのケチャップあえ 春雨スープ ふりかけ		鶏肉の照り焼き	油 バター 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 米	鮭 チーズ ツナ ミートボール かつおぶしのり 牛乳 (鶏肉)	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ キャベツ ピーマン 白菜 (しょうが)	848 kcal 37.8 g 24.5 g 2.5 g	小麦乳

〈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または各学校の掲示物でご確認ください。

・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。

\* 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)