



# 藤沢市中学校給食

## 5月の献立表

令和4年4月発行  
藤沢市教育委員会 学校給食課

中学校給食でも小学校給食と同じようにできるだけ〈地産地消〉に取り組んでいます。  
・5/25(水) 神奈川県産の食材を集めた【かながわランチ】・5/27(金) 藤沢市産の食材を集めた【ふじさわランチ】です。



日	曜日	主食	おかず		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	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	( )内の食品	( )内の食品		
2	月	ソフトめん牛乳	さばのヤニヨムカンジャンかけ こふきいも キャベツとコーンのソテー 揚げぎょうざ ジャージャーめん	鶏肉の 中華だれ	砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 油 片栗粉 ソフトめん	さば ぎょうざ 豚肉 みそ牛乳 (鶏肉)	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん コーン キャベツ たまねぎ (さやいんげん)	907 kcal 42.6 g 29.0 g 3.2 g	○小麦
6	金	ごはん牛乳	●チキンみそカツ ゆで野菜 青菜とじゃこの炒めもの 油揚げ煮 コーンスープ <small>みそカツ 普通 2枚 大盛 3枚</small>		小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	キャベツ 長ねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ コーン	970 kcal 37.5 g 34.3 g 2.7 g	○小麦 卵
9	月	ごはん牛乳	●鮭と野菜のレモンしょうゆかけ じゃがいものごま炒め ●鶏肉と大豆のうま煮 ●よもぎだんご すまし汁 <small>【よもぎだんご】 春よもぎだんごを手作りあんど といっしょに!</small>		砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ごま よもぎだんご 米	鮭 鶏肉 大豆 小豆 なたと豆腐 わかめ 牛乳	レモン にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 しょうが 長ねぎ さやいんげん	863 kcal 37.7 g 18.8 g 2.6 g	小麦
10	火	ごはん牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 磯辺ポテト みそ汁 <small>【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倍量!!</small>		油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 みそ 青のり 油揚げ 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 小松菜	828 kcal 32.8 g 22.6 g 3.3 g	小麦
11	水	バターライス牛乳	チキンライス (セルフ) 青菜とコーンのソテー りんご缶 & 寒天缶 ジュリアンスープ <small>【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。</small>	ハムカツ	油 小麦粉 米 バター (パン粉)	鶏肉 ベーコン 牛乳 (ハム)	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 りんご缶 寒天 キャベツ パセリ	794 kcal 27.8 g 22.7 g 3.2 g	○小麦 乳
12	木	ごはん牛乳	●八宝菜 もやしのポン酢あえ ●蒸ししゅうまい わかめスープ <small>八宝菜をごはん のにせると中華丼に なります。</small>		油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 うずら卵 なたとしょうまい わかめ 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 小松菜 もやし レモン えのきだけ	788 kcal 29.9 g 23.5 g 3.0 g	○小麦 卵
13	金	ごはん牛乳	かじきのステーキ ゆで野菜 しゃきしゃきそばろ カレー肉じゃが みそ汁 <small>【かじきのステーキ】 小学校と同じ料理 昨年の好きな魚料理第1位!</small>	豚肉の しょうが 焼き	はちみつ 砂糖 バター 片栗粉 油 じゃがいも 米	かじき 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	にんにく 小松菜 キャベツ もやし にんじん たまねぎ 切り干し大根 グリンピース えのきだけ (しょうが)	773 kcal 31.5 g 18.0 g 2.9 g	小麦 乳
16	月	ごはん牛乳	メルルーサのみそマヨネーズ焼き カレーマカロニ いんげんとコーンのソテー ミートボールのケチャップあえ 野菜スープ	鶏肉の 唐揚げ	油 小麦粉 マヨネーズ マカロニ 砂糖 片栗粉 米	メルルーサ みそ ベーコン ミートボール 牛乳 (鶏肉)	えのきだけ 長ねぎ たまねぎ ピーマン にんじん さやいんげん コーン キャベツ (しょうが)	827 kcal 32.7 g 24.0 g 3.2 g	○小麦 卵
17	火	ごはん牛乳	天ぷら (桜えびのかき揚げ・あじ) 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め 切干大根とひじきのごまあえ みそ汁	いかの 天ぷら	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 米	あじ 桜えび 豚肉 みそ ひじき わかめ 牛乳 (いか)	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ 切り干し大根 小松菜 もやし えのきだけ	887 kcal 32.3 g 25.7 g 3.2 g	えび ○小麦

※まだ給食を食べたことのない生徒さんもぜひ、食べたい日だけでも注文してみてくださいね。※

### 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時です。



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2日(月)	4月21日(木) 13:00	4月19日(火)	5月10日(火)	4月26日(火) 13:00	4月24日(日)
5月6日(金)	4月22日(金) 13:00	4月20日(水)	5月11日(水)	4月27日(水) 13:00	4月25日(月)
5月9日(月)	4月25日(月) 13:00	4月21日(木)	5月12日(木)	4月28日(木) 13:00	4月26日(火)

\* 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。

18	水	ごはん 牛乳	タンドライーチキン マッシュポテト ツナと野菜の炒めもの 野菜のごまあえ 春雨スープ	ほたての 磯辺揚げ	油 じゃがいも バター 砂糖 ごま 春雨 米 (小麦粉)	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ツナ (ほたて 青のり)	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 にんじん 白菜	811 kcal 32.2 g 24.3 g 2.7 g	乳 大盛のみ: ○小麦
19	木	ごはん 牛乳	●プルコギ チャプチェ スタミナきゅうり わかめと大根のスープ		ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 米	豚肉 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 赤ピーマン きゅうり 大根 しょうが	772 kcal 29.1 g 21.4 g 2.3 g	小麦
20	金	ごはん 牛乳	鶏肉の香味焼き キャベツのソテー ●ジャーマンポテト 大豆のカレー煮 かきたま汁	メルルーサ の 竜田揚げ	砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 米 (小麦粉)	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆 わかめ 鶏卵 牛乳 (メルルーサ)	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん パセリ さやいんげん 小松菜	865 kcal 37.4 g 28.8 g 2.4 g	小麦 卵 大盛のみ: ○小麦
23	月	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツと小松菜の炒めもの ●フルーツあえ	あじフライ	油 ホワイトルウ 生クリーム 砂糖 米 バター (小麦粉 パン粉)	鶏肉 えび 牛乳 (あじ 鶏卵)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ 小松菜 パイン缶 みかん缶	861 kcal 29.3 g 28.6 g 1.9 g	えび ○小麦 乳 大盛のみ: 卵
24	火	ごはん 牛乳	さばのみそ焼き キャベツのナムル ホキの揚げ煮 わかめと青菜の辛子あえ 沢煮わん	鶏肉の 香草焼き	砂糖 片栗粉 ごま油 油 米 (オリーブオイル)	さば みそ 昆布 ホキ わかめ 油揚げ 牛乳 (鶏肉)	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しらたき	834 kcal 37.3 g 25.0 g 3.0 g	小麦
25	水	食パン 牛乳	●フライドチキン ひじきポテト(県産ひじき) ●チリコンカン 野菜炒め(県産キャベツ&もやし) 県産湘南ゴールドジャム	かながわランチ	片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも バター パン 湘南ゴールドジャム	鶏肉 ひじき 豚肉 金時豆 牛乳	にんじん グリンピース たまねぎ トマト キャベツ もやし	803 kcal 39.6 g 26.8 g 3.0 g	○小麦 乳
26	木	ごはん 牛乳	筑前煮 ●じゃがいものきんぴら おかかあえ 冷凍みかん	鶏天	油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 米 (小麦粉 片栗粉)	鶏肉 大豆 さつまあげ ちくわ 豚肉 かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ごんにやく さやいんげん ピーマン もやし 小松菜 みかん (にんにく)	766 kcal 27.9 g 18.7 g 2.0 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
27	金	ごはん 牛乳	ハンバーグトマトソース(藤沢産トマト) 藤沢産小松菜のペペロンチーノ かぼちゃのサラダ 藤沢産にんじんしりしり コーンポターージュ	ふじさわランチ スパイシー シュリンプ	油 砂糖 小麦粉 スパゲッティアーモンド マヨネーズ ごま油 ホワイトルウ 生クリーム 米(片栗粉)	ハンバーグ ベーコン ツナ 牛乳 (えび)	たまねぎ トマト にんにく にんじん 小松菜 かぼちゃ 枝豆 コーン パセリ	983 kcal 33.1 g 34.3 g 3.0 g	○小麦 卵 乳 大盛のみ: えび
30	月	ごはん 牛乳	チキンカレー 野菜炒め もも缶ミックス	豚カツ	油 カレールウ 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 チーズ 牛乳 (豚肉)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 黄桃缶 白桃缶	869 kcal 28.9 g 26.9 g 3.4 g	○小麦 乳
31	火	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 砂糖 片栗粉 小麦粉 ビーフン ごま油 米	豚肉 かまぼこ 青のり わかめ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ にんじん レモンにら	792 kcal 27.4 g 19.5 g 2.9 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

\* 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)

藤沢市中学校給食予約管理システム

URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

