



藤沢市中学校給食

11月の献立表



令和4年10月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

☆11月は秋の味覚「さつまいも・きのこ・藤沢産新米」などが登場します。ごはんがおいしい季節、ごはんがすすむメニューを多く取り入れました。

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	(エネルギーになる)	(体の組織をつくる)	(体の調子を整える)		
1	火	ごはん 牛乳	筑前煮 ホキの揚げ煮 白菜ちりめん みそ汁	あじの 天ぷら	油 砂糖 片栗粉 米 (小麦粉)	鶏肉 大豆 さつまあげ ちくわ ほき ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳(あじ)	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 白菜 たまねぎ	799 kcal 34.2 g 21.2 g 3.4 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
2	水	ごはん 牛乳	●チキンみそカツ ゆで野菜 カレーポテト 煮豆 かきたま汁	みそカツ 普通 2枚 大盛 3枚	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま バター じゃがいも 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 みそ ベーコン 金時豆 わかめ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜	1006 kcal 37.9 g 32.8 g 2.7 g	○小麦 卵 乳
4	金	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	さばの照り焼き もやしとベーコンのポン酢あえ かぼちゃのそぼろあんかけ 湘南しらすと青菜の炒めもの けんちん汁	鶏肉の 唐揚げ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 (小麦粉)	さば ベーコン 鶏肉 しらす 豚肉 油揚げ 牛乳	しょうが もやし ピーマン レモン かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	827 kcal 36.5 g 27.0 g 2.5 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
7	月	ごはん 牛乳	秋野菜カレー 野菜炒め もも缶ミックス	ポイル ウインナー	油 さつまいも カレールー 小麦粉 米	鶏肉 チーズ 牛乳 (ウインナー)	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ グリンピース キャベツ 小松菜 黄桃缶 白桃缶 しょうが にんにく	943 kcal 29.2 g 27.9 g 3.4 g	○小麦 乳
8	火	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ キャベツのナムル 揚げぎょうざ ビーフンスープ	11/8 【いい歯の日】 よく噛んで 食べよう!	油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま ビーフン 米	豚肉 みそ 昆布 ぎょうざ 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 キャベツ にら	886 kcal 33.9 g 28.3 g 2.8 g	○小麦
9	水	食パン 牛乳	●フライドチキン 磯辺ポテト チリコンカン ABCスープ りんごジャム		小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ ジャム パン	鶏肉 青のり 豚肉 金時豆 ベーコン 牛乳	たまねぎ トマト にんじん コーン パセリ	914 kcal 39.6 g 36.3 g 3.5 g	○小麦 乳
10	木	ごはん 牛乳	いわしのフライ キャベツのペペロンチーノ 大豆のカレー煮 野菜のおかかあえ わかめと大根のスープ	鶏天	小麦粉 パン粉 油 砂糖 スパゲッティ 片栗粉 米	いわしフィレ ベーコン 豚肉 大豆 かつおぶし わかめ 牛乳 (鶏肉)	にんにく にんじん キャベツ さやいんげん もやし 小松菜 だいこん しょうが	862 kcal 35.9 g 25.4 g 2.8 g	○小麦
11	金	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	●鯖のみそ焼き 野菜の辛子じょうゆあえ にんじんしりしり ●ミートボールの甘酢あん おでん 焼きのり		砂糖 ごま油 油 片栗粉 米	さわら みそ ツナ ミートボール うずら卵 ちくわ 焼きのり 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ だいこん こんにゃく	779 kcal 35.7 g 22.7 g 2.5 g	小麦 卵



藤沢市の中学校給食がJ:COMで特集されました！

J:COM藤沢市広報番組『カラフルフジサワ』で【中学校給食の「いま」に迫る！】という内容です！
学校現場の声として、第一中学校の皆さんにご協力いただいたインタビューもご覧いただけます！

★藤沢市（広報）のホームページから視聴できますのでぜひご覧ください。➡



まだ中学校給食を利用したことがない方は、一度食べてみませんか？

「注文してみようと思ったら。。。」

* 予約システムにログインするための、ID・パスワードはわかりますか？

* 払い込み用紙はありますか？（クレジット払いも可能です。）

➡どちらも下記☎コールセンターに電話すると再発行ができます。ぜひ、食べてみたい日だけでもお試しください！



* 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）

藤沢市中学校給食予約管理システム

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

- 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）

14	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス 野菜炒め みかん缶&寒天缶	ほたて フライ	油 じゃがいも ハヤシルウ小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 ハム チーズ 牛乳 (ほたて 鶏卵)	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 みかん缶 寒天 しょうが にんにく トマト	909 kcal 30.6 g 27.8 g 3.4 g	○小麦 乳 大盛のみ: 卵
15	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 ジャーマンポテト 蒸ししょうまい ミネストローネ	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 米 (オリーブオイル)	太刀魚 ハム しょうまい ベーコン 牛乳 (鶏肉)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 パセリ トマト かぼちゃ	898 kcal 31.8 g 27.4 g 2.4 g	○小麦
16	水	サンド パン 牛乳	照り焼きハンバーグ スパゲッティミートソースあえ 青菜とコーンのソテー 白菜のクリームあえ みかん	メルルーサ の フライ	油 砂糖 片栗粉 スパゲッティ 小麦粉 生クリーム パン (パン粉)	ハンバーグ 豚肉 ハム 牛乳 メルルーサ	たまねぎ グリンピース にんじん トマト 小松菜 コーン 白菜 みかん	826 kcal 33.9 g 30.7 g 3.4 g	○小麦 乳
17	木	ごはん 牛乳	ブルコギ もやしのナムル ささかまぼこの二色揚げ わかめスープ	いか フライ	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 油 米 (パン粉)	豚肉 鶏肉 かまぼこ 青のり わかめ 牛乳 (いか)	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 もやし しょうが	855 kcal 33.9 g 24.7 g 2.3 g	○小麦
18	金	ごはん 牛乳	●さつまいもと鶏肉の揚げ煮 野菜のごまあえ アーモンドフィッシュ たまご入り野菜スープ ヨーグルト		油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま アーモンド 米	鶏肉 かえりじゃこ 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが もやし 小松菜 キャベツ	928 kcal 33.6 g 27.6 g 2.8 g	小麦 卵 乳
21	月	ごはん 牛乳	天ぷら(桜えびと春菊のかき揚げ・いか・さつまいも) 切干大根の煮つけ 五目野菜炒め 沢煮わん	さばの 塩焼き	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 米	桜えび 鶏卵 いか さつまいも えび 豚肉 油揚げ 牛乳 (さば)	たまねぎ 春菊 切り干し大根 にんじん しめじ 小松菜 ごぼう だいこん しらたき (しょうが)	929 kcal 31.1 g 28.4 g 2.5 g	えび 小麦 卵
22	火	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツァイファン:中華風小松菜おこわ) ひじきポテト しらたきの炒めもの 白菜スープ	ハムカツ	ごま油 片栗粉 じゃがいも 油 バター 米 もち米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 ハム ひじき 牛乳	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 グリンピース にんにく しらたき 赤ピーマン たまねぎ 白菜	775 kcal 30.3 g 22.3 g 3.4 g	小麦 乳 大盛のみ: 小麦
24	木	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 煮びたし 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ みそ汁	おろし ハンバーグ	砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 米 (片栗粉)	鮭 油揚げ 豚肉 ちくわ 青のり わかめ みそ 牛乳 (ハンバーグ)	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ごんにやく キャベツ (だいこん)	788 kcal 32.3 g 21.2 g 3.1 g	小麦
25	金	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	藤沢産大根カレー 藤沢産ブロッコリーとウインナーのソテー フルーツあえ(パイン&りんご缶)	豚カツ	油 カレールウ 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 ウィンナー チーズ 牛乳 (豚肉 鶏卵)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん コーン ブロッコリー パイン缶 りんご缶	881 kcal 27.5 g 27.1 g 3.3 g	小麦 乳 大盛のみ: 卵
28	月	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜(焼肉と一緒に食べてね) えびと小松菜の塩炒め どさんこ汁		油 砂糖 ごま 片栗粉 バター 米	豚肉 みそ えび 豆腐 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 長ねぎ 小松菜 コーン	813 kcal 34.5 g 22.2 g 3.2 g	えび 小麦 乳
29	火	ごはん 牛乳	そばろごはん(セルフ) 切干大根とひじきのごまあえ かぼちゃのサラダ 吉野汁	鶏肉の 香味焼き	油 砂糖 片栗粉 ごま アーモンド マヨネーズ 米	鶏肉 鶏卵 ひじき 油揚げ 牛乳	たまねぎ グリンピース 切り干し大根 にんじん 小松菜 かぼちゃ 枝豆 たけのこ 長ねぎ 小松菜 (にんにく しょうが)	925 kcal 38.5 g 30.9 g 3.1 g	小麦 卵
30	水	ごはん 牛乳	鮭と野菜のレモンしょうゆかけ 揚げじゃがいもとハムのソテー チンジャオロースー 春雨スープ	フライド チキン	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 春雨 米 (小麦粉)	鮭 ハム 豚肉 牛乳 (鶏肉)	レモン にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 パセリ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 白菜	774 kcal 32.4 g 17.6 g 2.9 g	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円で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。

「和食」を見直そう!

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう