

藤沢市中学校給食 献立表



ふじさわランチ

2月

ルウを具にかけて、ごはん食べてね。

- ・秋野菜カレー (藤沢産さつまいも)
- ・藤沢産小松菜ソテー
- ・フルーツあえ (パイン&りんご缶)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・チーズハンバーグ

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

3火

- ・いかフライ
- ・ポイルウインナー
- ・きのこのペペロンチーノ
- ・チリコンカーン
- ・野菜炒め
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・ホキのピリ辛ソースかけ

アレルギー 小麦、卵、乳

かながわランチ

4水

- ・豚丼(県産豚肉&小松菜)
- ・さつまいもの煮つけ
- ・さつまいもとにんじんのかき揚げ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

5木

- ・鶏肉のはちみつしょうが焼き
- ・ゆで野菜
- ・肉じゃが
- ・アーモンドフィッシュ
- ・春雨スープ
- ・ごはん
- ・かつおぶしのふりかけ
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

6金

- ・メルルーサの竜田揚げ
- ・炒めビーフン
- ・カレーポテト
- ・小松菜そぼろ
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・鶏肉の唐揚げ

アレルギー 小麦、卵、乳

10月16日は「世界食料デー」

日本は多くの食べ物を海外からの輸入に頼っていることを知っていますか？給食ではなるべく国産の食材を使うようにしています。

今回は神奈川県産食材を多く使ったかながわランチにしました。給食を通して、世界の食料問題について考えてみましょう。

目の愛護デー(10月10日)

11水

- ・ハンバーグデミグラスソースかけ
- ・むしじゃがいも
- ・マカロニソテー
- ・にんじんしりしり
- ・ロールパン
- ・ブルーベリージャム
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・ほたてフライ

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

12木

- ・チキンチキンごぼろ
- ・さつまいもとりんごの甘煮
- ・キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

13金

- ・さばのヤンニョムカンジャンかけ
- ・ゆで野菜
- ・チャブチェ
- ・ささかまぼこの二色揚げ
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・鶏肉の中華だれ

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

16月

- ・鮭の西京焼き
- ・野菜の辛子しょうゆあえ(県産小松菜)
- ・じゃがいものきんぴら
- ・蒸ししゅうまい(神奈川県産豚肉使用)
- ・けんちん汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・鶏肉の照り焼き

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

17火

- ・ドライカレー
- ・白菜のクリームあえ
- ・みかん缶&寒天缶
- ・ABCスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

+ 大盛プラス +

- ・あじフライ

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

18水

- ・鶏肉の唐揚げ
- ・磯辺ポテト
- ・しゃきしゃきそぼろ
- ・おかかあえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

19木

- ・そぼろごはん(セルフ)
- ・カレー肉じゃが
- ・野菜の磯香あえ
- ・吉野汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・さばの塩焼き

アレルギー 小麦、卵、乳

かながわランチ

20金

- ・ししゃもフライ
- ・ほたてフライ
- ・キャベツのナムル
- ・チンジャオロースー
- ・しらたきの炒めもの
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・フライドチキン

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

23月

- ・ハンバーグ和風きのこソースかけ
- ・スパゲッティソテー
- ・ひじきポテト
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・ごはん
- ・小松菜ふりかけ
- ・みかん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・豚肉のケチャップ煮

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

24火

- ・天ぷら(鶏・あじ・さつまいも)
- ・切干大根のごまあえ
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・豚汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・いかの天ぷら

アレルギー 小麦、卵、乳

かながわランチ

25水

- ・チキンライス(セルフ)
- ・スイートポテト風サラダ
- ・青菜とコーンのソテー
- ・野菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

+ 大盛プラス +

- ・シイラの竜田揚げ

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

26木

- ・すきやき煮
- ・かき揚げ
- ・県産もやしのカレー炒め
- ・県産キャベツのみそ汁
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー 小麦、乳

かながわランチ

27金

- ・八宝菜
- ・ホキの揚げ煮
- ・黒ごまだんご
- ・白菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー 小麦、乳

十三夜

かながわランチ

30月

- ・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
- ・にらたま汁
- ・ごはん
- ・ひじきふりかけ
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・鶏肉の香味焼き

アレルギー 小麦、卵、乳

かながわランチ

31火

ルウを具にかけて、ごはん食べてね。

- ・カレーピラフのクリームソースかけ
- ・かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)
- ・キャベツと小松菜のソテー
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

+ 大盛プラス +

- ・ハムカツ

アレルギー 小麦、乳

おかずの大盛について

+ 大盛あり +

マークの日

下線を引いてあるおかずが増えます。

+ 大盛プラス +

マークの日

おかずの大盛を注文した場合のみ増える献立名をのせています。

10月2日 「ふじさわランチ」

10月4日 「かながわランチ」

10月16日 「かながわランチ」

10月26日 「かながわランチ」

藤沢市内、神奈川県内産のさつまいもや小松菜、豚肉、キャベツ等を使用する予定です。