



藤沢市中学校給食



11月の献立表

令和5年10月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

ごはんがおいしい季節です。11月の給食では藤沢産新米が3回登場します。(新)メニューも登場しますので楽しみにしてくださいね。

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	水	ごはん 牛乳	さわらの西京焼き おかかあえ 肉じゃが 油揚げ煮 みそ汁	鶏肉の 唐揚げ	砂糖 油 じゃがいも ごま 米 (片栗粉 小麦粉)	さわら みそ かつおぶし 豚肉 油揚げ わかめ 牛乳(鶏肉)	しょうが にんじん もやし 小松菜 たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん えのきだけ	767 kcal 36.7 g 24.2 g 3.2 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
2	木	ごはん 牛乳	●フライドチキン 青菜とコーンのソテー ●ジャーマンポテト にんじんしりしり ジュリアンスープ カレーふりかけ		小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 米	鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ ツナ 牛乳	小松菜 コーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ にんにく	861 kcal 35.4 g 32.5 g 3.0 g	○小麦 乳
6	月	ごはん 牛乳	さばの塩焼き しらたきの炒めもの 大豆のカレー煮 いんげんのごまあえ けんちん汁 焼きのり	おろし ハンバーグ	ごま油 油 砂糖 ごま 米 (片栗粉)	さば 豚肉 大豆 油揚げ のり 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが にんにくしらたき 赤パプリカ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ	771 kcal 36.2 g 27.8 g 2.5 g	小麦
7	火	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	筑前煮 ちくわの磯辺揚げ 青菜とじゃこの炒めもの みそ汁	モウカサメ の揚げ煮	油 砂糖 小麦粉 ごま油 米 (片栗粉)	鶏肉 大豆 ちくわ あおさ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 牛乳 (モウカサメ)	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 長ねぎ 小松菜 白菜	740 kcal 30.7 g 22.0 g 3.0 g	○小麦
8	水	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ 揚げぎょうざ もやしのナムル わかめスープ	11月8日は いい 歯 の 日	油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米	豚肉 みそ ぎょうざ 鶏肉 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 もやし	817 kcal 34.3 g 26.4 g 2.9 g	○小麦
9	木	ごはん 牛乳	いわしのフライ 野菜炒め ツナポテト 小松菜そぼろ かきたまスープ みかんゼリー かつおぶしのふりかけ	鶏肉の 照り焼き	小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 米 ごま みかんゼリー	いわし ベーコン ツナ みそ 鶏肉 鶏卵 かつおぶし のり 牛乳	にんじん キャベツ もやし さやいんげん しょうが 小松菜 たまねぎ えのきだけ	859 kcal 33.7 g 26.1 g 2.8 g	○小麦 卵
10	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツのソテー ●もも缶ミックス	いかフライ	油 ハヤシルウ 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 (いか)	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 赤パプリカ 黄桃缶 白桃缶 しょうが にんにく トマト	839 kcal 30.7 g 27.5 g 3.4 g	○小麦 乳
13	月	ごはん 牛乳	●チキンみそカツ ゆで野菜 きのこのペペロンチーノ ●コロコロサラダ コーンスープ	みそカツ 普通 2枚 大盛 3枚	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま スパゲッティ 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 みそ ベーコン 大豆 ハム 牛乳	キャベツ にんじん にんにく しめじ えのきだけ パセリ 枝豆 たまねぎ コーン	950 kcal 39.2 g 33.3 g 2.8 g	○小麦 卵
14	火	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	●神奈川県産豚肉のしょうがが煮 神奈川県産大根の煮つけ 野菜の辛子しょうゆあえ みそ汁	かながわランチ	油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 さつまあげ 油揚げ みそ わかめ 牛乳	にんにくしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん グリンピース 小松菜 キャベツ えのきだけ	764 kcal 34.2 g 22.9 g 3.2 g	小麦
15	水	食パン 牛乳	鮭のムニエルオーロラソース マカロニソテー マッシュポテト 野菜炒め りんごジャム	ポイル ウインナー	バター 小麦粉 油 マヨネーズ 片栗粉 マカロニ じゃがいも オリーブオイル パン ジャム	鮭 ベーコン 牛乳 (ウインナー)	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん コーン 小松菜	793 kcal 39.1 g 27.4 g 3.4 g	○小麦 卵 乳
16	木	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ 煮びたし 大学芋 ●えびと小松菜の塩炒め 沢煮わん	メルルーサ の竜揚げ	油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 米 (小麦粉)	ハンバーグ 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ えび 豚肉 牛乳 (メルルーサ)	たまねぎ グリンピース にんじん 白菜 しょうが 長ねぎ 小松菜 ごぼう だいこん しらたき	840 kcal 31.2 g 21.3 g 2.7 g	えび 小麦 大盛のみ: ○小麦
17	金	ごはん 牛乳	ヒレカツカレー キャベツとウインナーのソテー フルーツあえ(パイン&りんご缶)	ほたて フライ	小麦粉 パン粉 油 カレールウ 米	豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 しょうが にんにく パイン缶 りんご缶	846 kcal 29.8 g 23.5 g 3.3 g	○小麦 乳

中学校給食についてのアンケートを実施いたします！

10月1日(日)より中学校給食についてのアンケートを実施いたします。保護者の皆様の貴重なご意見をたくさんいただきたいと思っております。ぜひご回答いただきますよう、よろしくお願いいたします。また、生徒の皆様向けには、別途学校にて実施させていただく予定です。



10月1日開始！
保護者の方用
アンケートフォームは
こちらのQRコードから

20	月	ごはん 牛乳	天ぷら(いか・さつまいも・鶏) ●かぼちゃのそぼろあんかけ 切り干し大根のごまあえ 豚汁	さばの 照り焼き	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま 米	いか 鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ 牛乳 (さば)	にんにくしょうが かぼちゃ 切り干し大根 にんじん 小松菜 ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	897 kcal 43.8 g 22.6 g 3.0 g	○小麦 卵
21	火	ごはん 牛乳	●プルコギ もやしとハムの炒めもの アーモンドフィッシュ 春雨スープ		ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 春雨 米	豚肉 ハム かえりじゃこ 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 もやし 小松菜 白菜	795 kcal 35.6 g 25.3 g 2.3 g	小麦
22	水	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 ひじきポテト キャロットラペ (新) どさんこ汁	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バター 米 (オリーブオイル)	太刀魚 ハム ひじき わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ 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 グリンピース コーン 長ねぎ	820 kcal 29.7 g 29.3 g 2.7 g	小麦 乳
24	金	もち米 入り ごはん 牛乳	ふきよせおこわ(セルフ) (新) 野菜の磯香あえ 煮豆 かきたま汁	あじの 天ぷら	砂糖 栗 ごま油 片栗粉 米 もち米 (小麦粉 油)	鶏肉 油揚げ のり 金時豆 わかめ 鶏卵 牛乳 (あじ)	ごぼう にんじん しめじ たけのこ 枝豆 小松菜 もやし たまねぎ	758 kcal 32.1 g 23.3 g 3.0 g	小麦 卵 大盛のみ: ○小麦
27	月	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら 鶏肉と大豆のうま煮 キャベツのゆかりあえ (新) おでん	ハムカツ	ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま油 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵 ちくわ 牛乳 (ハム 鶏卵)	にんじん ピーマン しょうが 長ねぎ さやいんげん キャベツ 乾燥赤しそ だいこん こんにゃく	771 kcal 36.1 g 25.3 g 2.4 g	小麦 卵 大盛のみ: ○小麦
28	火	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 みかん&寒天缶	豚肉の ケチャップ煮	油 カレールウ 小麦粉 米 (砂糖 片栗粉)	鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳 (豚肉)	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 みかん缶 寒天缶 (トマト)	850 kcal 29.7 g 28.6 g 3.3 g	○小麦 乳
29	水	ごはん 牛乳	●照り焼きチキン 白菜ちりめん 小松菜のペペロンチーノ ●ミートポテト ビーフンスープ ひじきふりかけ		砂糖 油 スパゲッティ じゃがいも ビーフン ごま油 ごま 米	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン 豚肉 ひじき 牛乳	しょうが 白菜 にんじん にんにく たまねぎ 小松菜 パセリ にら 乾燥赤しそ	812 kcal 34.2 g 25.5 g 3.2 g	○小麦
30	木	ごはん 牛乳	●焼肉丼 キャベツのナムル チャプチェ わかめと大根のスープ		油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨 米	豚肉 みそ 昆布 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 きくらげ 赤パプリカ にら だいこん	801 kcal 33.6 g 24.9 g 3.3 g	小麦

給食では「地産地消」を推進しています!

11月14日は
神奈川県産
食材を使った
かながわランチ



新鮮な旬の食材が
食べられる



生産者の顔が見えるので
安心感がある



11月28日は
藤沢産
食材を使った
ふじさわランチ



輸送距離が短くなり、
環境に優しい



地域経済の活性化に
つながる



~Instagramを開設しています!!~

毎日の中学校給食の全料理の写真・
クラス掲示のカラー献立表を掲載しています!
給食調理風景やレシピも発信していますので
ぜひご覧下さい。



@GAKKO_KYUSYOKU_FUJISAWA

〈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。

藤沢市中学校給食ホームページ
ぜひみて下さいね。➡



〈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。
- ・*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)