

# 藤沢市中学校給食 献立表



家からナフキンや  
バンダナなどを  
持参して、  
ランチョンマット  
代わりに使うのも  
おすすめです！

**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。

1 水



- ・ししゃものフライ
- ・もやしのナムル
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・スタミナきゅうり
- ・ソフトめん
- ・ジャージャーめん
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・いかフライ

2 木



- ・豚肉のしょうが煮
- ・野菜の煮びたし
- ・よもぎだんご
- ・ひじきのかきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・おろし  
ハンバーグ

小学校でおなじみの  
菜飯(ツァイファン)  
中学では自分でご飯  
と混ぜてください。



5月21日  
「かながわランチ」

5月31日  
「ふじさわランチ」

地場産の  
食材を  
使用する  
予定です。



7 火



ルウと具を混ぜて  
ごはんにかけてね

- ・カレーピラフの  
クリームソースかけ(セルフ)
- ・キャベツと小松菜のソテー
- ・チリコンカーン
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

スプーン  
のみ

+ 大盛プラス +  
・ほたてフライ

8 水



- ・赤魚の照り焼き
- ・野菜のおかかあえ
- ・じゃがいものきんぴら
- ・生揚げの煮つけ
- ・豚汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の唐揚げ

9 木



- ・菜飯(ツァイファン):  
中華風小松菜おこわ(セルフ)
- ・ラーパーツァイ
- ・揚げしゅうまい
- ・にらたまスープ
- ・もち米入りごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・あじフライ

10 金



- ・チキンみそカツ
- ・小松菜とじゃこの炒めもの
- ・切干大根の煮つけ
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

13 月



- ・ドライカレー
- ・小松菜とベーコンのソテー
- ・フルーツあえ(黄桃&りんご缶)
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

スプーン  
のみ

+ 大盛あり +

14 火



- ・フライドチキン
- ・野菜炒め
- ・ミートポテト
- ・ひじきの洋風煮
- ・ミネストローネ
- ・ごはん
- ・牛乳

ごはんを混ぜると  
ひじきライスに  
なるよ!

+ 大盛あり +

15 水



- ・白糸鱈のチーズ焼き
- ・蒸しじゃがいも
- ・きのこのペロンチーノ
- ・もやしとハムの炒めもの
- ・ジュリアンスープ
- ・ロールパン
- ・マーマレード
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ポイル  
ウインナー

16 木



- ・プルコギ
- ・野菜のナムル
- ・アーモンドフィッシュ
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・さばの  
ヤンニョムカンジャンかけ

17 金



- ・鮭の西京焼き
- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・にんじんしりしり
- ・ミートボールの甘酢あん
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・いかの天ぷら

20 月



- ・揚げぎょうざ&  
揚げしゅうまい
- ・じゃがいものごま炒め
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・みかん缶&寒天缶
- ・マーボー豆腐
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の  
中華だれ

かながわランチ

21 火



- ・焼肉丼(神奈川県産豚肉)
- ・ゆで野菜
- ・県産ひじきポテト
- ・小田原産冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

ルウと具を混ぜて  
ごはんにかけてね

22 水



- ・ハヤシライス
- ・揚げじゃがいもとハムのソテー
- ・小松菜とコーンの炒めもの
- ・ごはん
- ・牛乳

スプーン  
のみ

+ 大盛プラス +  
・マヒマヒ  
フライ

23 木



- ・八宝菜
- ・炒めビーフン
- ・かぼちゃサラダ(アーモンド入り)
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の  
香味焼き

24 金



- ・さばの塩焼き
- ・しらたきの炒めもの
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・野菜の磯香あえ
- ・けんちん汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・ハムカツ

27 月



- ・天ぷら(あじ・ささかまぼこ・  
桜えびのかき揚げ)
- ・キャベツとわかめの  
レモンしょうゆあえ
- ・肉じゃが
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏天

28 火



- ・炒り鶏
- ・きゅうりの香りづけ
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

29 水



- ・ハンバーグデミグラスソースかけ
- ・蒸しじゃがいも
- ・小松菜炒め
- ・フルーツあえ  
(みかん&りんご缶)
- ・ヨーグルト
- ・サンドパン
- ・牛乳

スプーン  
のみ

+ 大盛プラス +  
・モウカサメの  
揚げ煮

30 木



- ・チンジャオロースー
- ・揚げぎょうざ
- ・えびのチリソース
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

ふじさわランチ

31 金



- ・かじきのトマトバジルソースかけ  
(藤沢産トマト)新
- ・スパゲッティソテー
- ・じゃがいもとウインナーのソテー
- ・湘南しらすと小松菜の炒めもの
- ・ABCスープ
- ・コーンライス
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・フライドチキン