



# 藤沢市中学校給食

## 5月の献立表

令和6年4月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

中学生のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境で緊張することもあるかと思いますが、昼食でエネルギーをしっかりとチャージして、元気に過ごしてくださいね。

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	ソフトめん牛乳	●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 ジャージャーめん	いかフライ	小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 ソフトめん	ししゃも 豚肉 みそ 牛乳 (いか)	にんにくもやし にんじん コーン キャベツ 小松菜 きゅうり しょうが 長ねぎ	866 kcal 40.5 g 28.3 g 3.5 g	小麦
2	木	ごはん牛乳	豚肉のしょうがが煮 野菜の煮びたし よもぎだんご よもぎだんご ひじきのかきたま汁	おろし ハンバーグ	油 砂糖 片栗粉 よもぎだんご 米	豚肉 ちくわ 小豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (ハンバーグ)	にんにくしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ えのきだけ (だいこん)	834 kcal 36.2 g 23.8 g 2.2 g	卵
7	火	カレーピラフ牛乳	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	ほたて フライ	油 小麦粉 ホワイトルウ 生クリーム バター 米 (パン粉)	鶏肉 えび 豚肉 金時豆 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜 トマト	823 kcal 35.8 g 28.8 g 2.5 g	えび 小麦乳
8	水	ごはん牛乳	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	鶏肉の 唐揚げ	ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 米 (片栗粉 小麦粉 油)	赤魚 かつおぶし 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 (鶏肉)	しょうがもやし 小松菜 にんじん ピーマン さやいんげん えのきだけ だいこん 長ねぎ	740 kcal 38.0 g 21.5 g 2.8 g	大盛のみ: 小麦
9	木	もち米入りごはん牛乳	菜飯(ツイファン) ●ラーパーツイ 揚げしゅうまい にらたまスープ	あじフライ	ごま油 片栗粉 砂糖 油 米 もち米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 しゅうまい 豆腐 鶏卵 牛乳 (あじ)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 白菜 しょうが たまねぎ なら	774 kcal 32.8 g 26.2 g 3.2 g	小麦 卵
10	金	ごはん牛乳	●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	チキンみそカツ 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	鶏肉 みそ ちりめんじゃこ さつまあげ かつおぶし なた 豆腐 わかめ 牛乳	長ねぎ 小松菜 キャベツ 切り干し大根 にんじん さやいんげん こんにゃく	862 kcal 36.3 g 28.0 g 3.2 g	小麦
13	月	ごはん牛乳	●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) コンンスープ		油 小麦粉 砂糖 片栗粉 米	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 鶏卵 牛乳	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト 小松菜 キャベツ コーン 黄桃缶 りんご缶	835 kcal 34.0 g 25.8 g 2.3 g	小麦 卵乳
14	火	ごはん牛乳	●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	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ 砂糖 米	鶏肉 豚肉 ベーコン ひじき 牛乳	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ コーン トマト グリーンピース にんにく かぼちゃ	899 kcal 34.9 g 32.7 g 2.9 g	小麦
15	水	ロールパン牛乳	白糸鱈のチーズ焼き 蒸しじゃがいも きのこのペペロンチーノ ●もやしとハムの炒めもの ジュリアンスープ マーマレード	ポイル ウインナー	油 じゃがいも スパゲッティ ごま油 パン マーマレード	白糸鱈 チーズ ハム ベーコン 牛乳 (ウインナー)	たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム しめじ えのきだけ 赤パプリカ もやし 小松菜 にんじん キャベツ パセリ	800 kcal 39.2 g 27.3 g 3.4 g	小麦乳
16	木	ごはん牛乳	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	さばの ヤンニョム カンジャン かけ	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 米	豚肉 鶏肉 かえりじゃこ わかめ 牛乳 (さば)	にんにく長ねぎ にんじん たまねぎ しめじ なら えのきだけ しょうが キャベツ 小松菜	821 kcal 40.2 g 27.6 g 2.4 g	
17	金	ごはん牛乳	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	いかの 天ぷら	砂糖 ごま油 油 片栗粉 米 (小麦粉)	鮭 みそ 油揚げ ちりめんじゃこ かつおぶし ツナ ミートボール 豚肉 牛乳 (いか)	小松菜 もやし にんじん 枝豆 だいこん しらたき	769 kcal 42.6 g 22.6 g 2.7 g	大盛のみ: 小麦

### 5月の連休にともない、 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平日前の13時です



対象日	予約締切	入金期限 (払込用紙利用の場合)
5月1日(水)	4月22日(月) 13:00	4月18日(木)
5月2日(木)	4月23日(火) 13:00	4月21日(日)
5月7日(火)	4月24日(水) 13:00	4月22日(月)
5月8日(水)	4月25日(木) 13:00	4月23日(火)
5月9日(木)	4月26日(金) 13:00	4月24日(水)
5月10日(金)	4月30日(火) 13:00	4月25日(木)

\*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できます

### おうちで作ってみませんか?給食レシピ

#### 「カレーふいかけ」

【材料】(5人分)

ちりめんじゃこ...15g

油...少々

白いりごま...適量

砂糖...1g

たまねぎ...50g

塩...少々

にんにく...少々

カレー粉...1g

給食試食会で好評で、  
レシピを知りたいと  
お声がありました!



動画でも  
作り方が  
見られます!  
(Youtube)

【作り方】

- たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。  
ちりめんじゃこにさっと湯をかけておく。
- 油を弱火で熱し、にんにくを炒める。  
香りが出てきたら、たまねぎを加え、  
透き通ってくるまで炒める
- ちりめんじゃこ、砂糖、塩、カレー粉を加えて炒める
- 火を止めて、白いりごまを加えて混ぜたら  
できあがり!

20	月	ごはん 牛乳	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	鶏肉の 中華だれ	油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 米 (ごま油)	ぎょうざ しゅうまい えび 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 (鶏肉)	しょうが にんにん 長ねぎ 小松菜 にんにくしめじ みかん缶 寒天缶	790 kcal 32.0 g 20.2 g 2.3 g	えび 小麦
21	火	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 ひじきポテト 冷凍みかん  ○かながわランチ○ 神奈川県産の豚肉、ひじき、 みかん、野菜を使用する 予定です！		油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 みそ ひじき 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんにん りんご キャベツ 小松菜 枝豆 みかん	772 kcal 31.5 g 22.0 g 2.1 g	
22	水	ごはん 牛乳	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	マヒマヒ 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 (マヒマヒ(シイラ))	たまねぎ にんにん マッシュルーム パセリ グリーンピース 小松菜 キャベツ コーン しょうが にんにく トマト	874 kcal 34.7 g 30.6 g 3.3 g	小麦 乳
23	木	ごはん 牛乳	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  八宝菜 うずら卵が入っています よくかんで食べましょう	鶏肉の 香味焼き	油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 アーモンド マヨネーズ 米	豚肉 うずら卵 なると わかめ 牛乳 (鶏肉)	しょうが にんにん なら たまねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 にんにく かぼちゃ 枝豆 だいこん	827 kcal 32.0 g 27.7 g 3.0 g	卵
24	金	ごはん 牛乳	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	ハムカツ	ごま油 油 砂糖 米 (小麦粉 パン粉)	さば 豚肉 鶏肉 大豆 のり 豆腐 油揚げ 牛乳 (ハム)	しょうが にんにく しらたき 赤パプリカ 長ねぎ 小松菜 さやいんげん にんにん もやし だいこん こんにゃく	797 kcal 39.7 g 30.5 g 2.7 g	大盛のみ: 小麦
27	月	ごはん 牛乳	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	鶏天	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	あじ 桜えび かまぼこ わかめ 豚肉 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ にんにん キャベツ レモン 小松菜 グリーンピース こんにゃく (にんにく しょうが)	825 kcal 32.9 g 22.5 g 2.3 g	えび 小麦 卵
28	火	ごはん 牛乳	●炒り鶏 きゅうりの香りづけ ちくわの磯辺揚げ みそ汁  炒り鶏 大盛は普通の 1.5倍量です！		油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 米	鶏肉 大豆 ちくわ 青のり わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんにん たけのこ こんにゃく さやいんげん きゅうり だいこん えのきだけ	744 kcal 31.3 g 22.4 g 3.3 g	小麦
29	水	サンド パン 牛乳	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	モウカサメ の 揚げ煮	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも パン(片栗粉)	ハンバーグ ヨーグルト 牛乳 (モウカサメ)	たまねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ にんにん みかん缶 りんご缶 (しょうが)	820 kcal 33.7 g 29.9 g 2.8 g	小麦 乳
30	木	ごはん 牛乳	●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  5/31はふじさわランチ 藤沢産のトマト、湘南の海で とれたしらす等を使用する 予定です！		油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン 米	豚肉 ぎょうざ えび 牛乳	にんにく しょうが にんにん たまねぎ たけのこ ビーマン 長ねぎ なら	770 kcal 31.8 g 18.8 g 2.7 g	えび 小麦
31	金	コーン ライス 牛乳	かじきのトマトバジルソースかけ 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  	フライド チキン	オリーブオイル 砂糖 油 ごま油 スパゲッティ 米 じゃがいも マカロニ (片栗粉 小麦粉)	かじき ウインナー しらす 牛乳 (鶏肉)	にんにく たまねぎ にんにん トマト 長ねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ ズッキーニ パセリ コーン	715 kcal 31.1 g 20.1 g 2.7 g	小麦

\* 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

藤沢市中学校給食予約管理システム

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



\* 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)

〈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」については、しょうゆの原料に含まれる小麦は表示していません。

・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。

・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。各中学校で受け取るか、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。

アレルギー詳細献立表は、  
こちらからご確認いただけます

\* 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。

\* ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。

\* 食材名の「トマト」はトマト缶、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。

〈予約の変更・キャンセルについて〉

・給食利用希望日の6平日前(土・日・祝日は除く)の13時に予約が確定されます。予約内容の変更やキャンセルを希望の場合は、それまでをお願いいたします。

一度確定された予約は、変更・キャンセルともにできません。

〈学級閉鎖時・学校臨時休校時の対応について〉

・学級閉鎖や自然災害等による臨時休校などの場合、すでに給食食材を購入し準備をしていることから、原則として予約のキャンセル及び返金はできません。(体調不良による急な欠席も同様です。)