



藤沢市中学校給食

9月の献立表

令和4年7月発行
藤沢市教育委員会 学校給食課

★9月分の給食は8月1日(月)から予約できるようになります。ずっと予約の方も8月1日(月)に自動で予約が入ります。
予約内容と、給食費残高の確認(残高不足の場合、予約が確定されません)をお願いいたします。

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	木	ソフトめん牛乳	揚げぎょうざ 蒸ししゅうまい 野菜炒め ツナポテト フルーツあえ ジャージャーめん	鶏肉の中華だれ	油 じゃがいも マヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉 ソフトめん	ぎょうざ しゅうまい ツナ みそ 豚肉 牛乳 (鶏肉)	にんじん キャベツ もやし グリーンピース パイン缶 りんご缶 しょうが にんにく 長ねぎ (さやいんげん)	895 kcal 38.2 g 28.0 g 3.1 g	○小麦 卵	
2	金	ごはん牛乳	●焼肉丼(県産豚肉) ゆで野菜(焼肉といっしょに食べてね!) 湘南小松菜&しらすの炒めもの 冬瓜スープ	かながわランチ 	油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 米	豚肉 みそしらす ベーコン 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん 梨 キャベツ 長ねぎ 小松菜 冬瓜	794 kcal 31.9 g 22.7 g 3.0 g	小麦	
5	月	ごはん牛乳	シーフードカレー 青菜とハムのソテー りんご缶	シーフードカレー えびといかが 入っています	豚カツ	油 片栗粉 じゃがいも カレーパウダー 小麦粉 米(パン粉)	えび いか チーズ 牛乳 ハム(豚肉)	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく 小松菜 りんご缶	829 kcal 28.4 g 19.1 g 3.1 g	えび ○小麦 乳
6	火	ごはん牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き もやしのポン酢あえ 鶏肉と大豆のうま煮 ミートポテト ABCスープ		牛すき煮	マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 米(片栗粉)	鮭 みそ 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 (牛肉)	えのきだけ 長ねぎ もやし にんじん 小松菜 レモン しょうが たまねぎ パセリ コーン (しらたき)	864 kcal 39.3 g 24.9 g 2.8 g	○小麦 卵
7	水	もち米入りごはん牛乳	菜飯(ツアيفアン:中華風小松菜おこわ) キャベツとわかめのごまあえ ミートボールの甘酢あん ビーフンスープ	ごはんと具を 自分で混ぜてね!	ほたてフライ	ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 ビーフン 米 もち米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 わかめ ミートボール 牛乳(ほたて)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 キャベツ たまねぎ にら しょうが	814 kcal 32.3 g 24.3 g 3.2 g	小麦 大盛のみ: ○小麦
8	木	ごはん牛乳	●チキンみそカツ ゆで野菜 じゃがいものきんぴら スタミナきゅうり 沢煮わん	みそカツ 普通 2枚 大盛 3枚		小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉 米	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン にんにく きゅうり ごぼう だいこん しらたき	953 kcal 36.2 g 31.9 g 3.0 g	○小麦
9	金	ごはん牛乳	●うずら卵と野菜の五目煮 ひじきポテト みたらしだんご みそ汁 カレーふりかけ	十五夜 		油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター だんごごま 米	豚肉 うずら卵 ハム ひじき 牛乳 みそ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ ピーマン グリーンピース えのきだけ 小松菜 にんにく	886 kcal 30.2 g 21.5 g 3.6 g	小麦 卵 乳

藤沢市の中学校給食が特集されます!

藤沢市広報番組「ふじさわ情報ナビ」内のコーナー『カラフルフジサワ』で、中学校給食が特集されます!

番組内では、栄養のバランスがとれた献立づくりや食材の選定、調理の様子などが紹介されます。

また、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放送されます!

藤沢市で実施している中学校給食が色々な角度から取り上げられていますので、ぜひご覧いただき、この機会に中学校給食の「いま」に触れてみてください!

◆番組概要◆

放送日: 2022年8月29日(月)~9月4日(日)

放送時間: 各日9:00/12:00/20:00/22:00の1日4回

放送局: J:COM湘南・神奈川(ケーブルテレビ)コミュニティチャンネル11ch

※放送時間については、都合により変更となる場合があります。



* 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

藤沢市中学校給食予約管理システム

URL: <https://fujisawa.futureinn-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)

12	月	ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ 野菜のカレー炒め しゃきしゃきそばろ 蒸ししゅうまい みそ汁	豚肉の しょうが 焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米	ほき 鶏肉 しゅうまい 豆腐 わかめ みそ 牛乳 (豚肉)	にんじん キャベツ たまねぎ 切り干し大根 小松菜 (しょうが)	878 kcal 37.5 g 23.1 g 3.3 g	○小麦
13	火	ごはん 牛乳	●ビビンバ チャプチェ キャベツのナムル わかめスープ	ビビンバ 大盛は量が 1.4倍です	油 ごま油 砂糖 ラー油 アーモンド ごま 春雨 米	豚肉 昆布 わかめ 牛乳	にんにくしょうが ごぼう もやし えのきだけにんじん 小松菜 たまねぎ きくらげ 赤ピーマンにら キャベツ	839 kcal 31.6 g 28.2 g 2.8 g	小麦
14	水	サンド パン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ こふきいも 野菜ソテー かぼちゃの塩バターあえ 冷凍みかん	鶏肉の 照り焼き	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも バター アーモンド パン	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし かぼちゃ 冷凍みかん (しょうが)	810 kcal 31.4 g 30.7 g 3.0 g	○小麦 乳
15	木	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き 煮びたし 鶏肉と大豆のうま煮 キャベツとちくわのごまあえ かきたま汁	豚肉の ケチャップ 煮	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	いわしフィレ 油揚げ 鶏肉 大豆 ちくわ わかめ 鶏卵 牛乳 (豚肉)	小松菜 もやし にんじん しょうが 長ねぎ たまねぎ さやいんげん キャベツ (トマト)	860 kcal 35.3 g 25.4 g 2.7 g	○小麦 卵
16	金	ごはん 牛乳	●フライドチキン 野菜の辛子じょうゆあえ 揚げじゃがいものそばろ煮 コーンウインナー炒め 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 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳 ウインナー	小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく グリーンピース にんにく トマト かぼちゃコーン	999 kcal 36.2 g 37.8 g 2.7 g	○小麦 乳
20	火	ごはん 牛乳	ハヤシルライス キャベツとコーンのソテー みかん缶 & 寒天缶	ほきの 揚げ煮	油 じゃがいも 米 ハヤシルウ 小麦粉 (片栗粉 砂糖)	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ (ほき)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ みかん缶 寒天 しょうが にんにく トマト	922 kcal 30.9 g 28.8 g 3.4 g	○小麦 乳
21	水	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 切干大根とひじきのごまあえ 湘南かきあげ こんにやくの土佐煮 みそ汁	あじの 天ぷら	砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 油 米	鮭 ひじき しらす 大豆 鶏卵 かつおぶし みそ 牛乳 (あじ)	切り干し大根 にんじん 小松菜 たまねぎ こんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ	828 kcal 31.8 g 24.1 g 2.9 g	○小麦 卵
22	木	ごはん 牛乳	●タンドリーチキン マッシュポテト スパゲティナポリタン 小松菜のソテー ジュリアンスープ	タンドリーチキン 普通 2枚 大盛 3枚	油 じゃがいも バター スパゲティ 米	鶏肉 ヨーグルト ウインナー ベーコン 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 小松菜 キャベツ パセリ	872 kcal 32.9 g 28.5 g 3.1 g	○小麦 乳
26	月	ごはん 牛乳	筑前煮 えびと小松菜の塩炒め きゅうりの香りづけ みそ汁	照り焼き ハンバー グ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米 (小麦粉 パン粉)	鶏肉 大豆 さつまあげ ちくわ えび わかめ みそ 牛乳 (ハンバーグ)	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 きゅうり キャベツ たまねぎ(グリーンピース)	735 kcal 30.1 g 17.4 g 3.5 g	えび 小麦
27	火	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ おかかあえ キャベツのペペロンチーノ にんじんしりしり コーンスープ		片栗粉 油 砂糖 アーモンド スパゲッティ ごま油 米	鶏肉 かつおぶし ベーコン ツナ 鶏卵 牛乳	もやし 小松菜 にんにく にんじん キャベツ 枝豆 たまねぎ コーン	956 kcal 37.1 g 33.6 g 2.6 g	○小麦 卵
28	水	ごはん 牛乳	あじフライ・いかフライ ゆで野菜 油揚げ煮 小松菜そばろ 春雨スープ	ハムカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 米	あじ いか 油揚げ 鶏肉 牛乳 (ハム)	キャベツ しょうが にんじん 小松菜 たまねぎ 白菜	906 kcal 37.2 g 26.1 g 3.2 g	○小麦
29	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが煮 ●ジャーマンポテト もも缶ミックス わかめと大根のスープ	さばの 塩焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳 (さば)	にんにくしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 枝豆 黄桃缶 白桃缶 だいこん	811 kcal 30.1 g 20.8 g 2.2 g	小麦
30	金	ごはん 牛乳	●チキントマトカレー さつまいも塩バターあえ(県産さつまいも) 小松菜とコーンのソテー(湘南小松菜) 湘南ゴールドゼリー	かながわランチ	油 小麦粉 さつまいも パター 砂糖 湘南ゴールドゼリー 米	鶏肉 チーズ 牛乳	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ 小松菜 コーン	850 kcal 27.8 g 24.1 g 2.4 g	○小麦 乳

〈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、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・かき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。



中学校給食はこの3種類の
容器に入っているよ!