



# 藤沢市中学校給食

## 9月の献立表

令和5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(火)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(火)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 (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、大盛プラスで使用使用する食材です				
1	金	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 しらたきの炒めもの 三浦産冬瓜入りスープ	県産豚肉& 藤沢産梨使用 かながわランチ	油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 米	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	たまねぎしょうが にんにく にんじん 梨 キャベツしらたき 赤パプリカピーマン とうがん チンゲンサイ	779 kcal 33.4 g 24.6 g 3.0 g	小麦
4	月	ごはん 牛乳	ドライカレー ●バイクドポテト 青菜とハムのソテー ABCスープ	ハムカツ	油 小麦粉 じゃがいも バター マカロニ 米(パン粉)	豚肉 牛肉 大豆 チーズ ハム ウインナー 牛乳	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ 小松菜 コーン	843 kcal 35.4 g 27.9 g 2.9 g	○小麦 乳
5	火	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ むしじゃがいも 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 じゃがいも スパゲッティ ごま油 米	鶏肉 ベーコン ツナ 鶏卵 牛乳	しょうが にんにく にんじん キャベツ 枝豆 たまねぎ コーン	937 kcal 36.9 g 35.4 g 2.3 g	○小麦 卵
6	水	ごはん 牛乳	あじフライ・いかフライ ゆで野菜 油揚げ煮 小松菜そぼろ みそ汁	鶏肉の 照り焼き	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 片栗粉 米	あじ いか 油揚げ 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	キャベツ にんじん しょうが 小松菜 もやし えのきだけ	840 kcal 39.6 g 26.3 g 3.4 g	○小麦
7	木	ソフト めん 牛乳	揚げぎょうざ 蒸ししゅうまい キャベツのナムル ツナポテト みかん缶&寒天缶 ジャージャーめん	いかの 天ぷら	油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ソフトめん(小麦 粉)	ぎょうざ しゅうまい 昆布 ツナ みそ 豚肉 牛乳(いか)	キャベツ にんじん みかん缶 寒天缶 しょうが にんにく 長ねぎ	851 kcal 36.7 g 28.4 g 3.2 g	○小麦 卵
8	金	ごはん 牛乳	炒り鶏 えびと小松菜の塩炒め ●かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) わかめと大根のスープ	おろし ハンバーグ	油 砂糖 片栗粉 アーモンド バター 米	鶏肉 大豆 えび わかめ 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 かぼちゃ だいこん	739 kcal 28.5 g 20.8 g 2.8 g	えび 小麦 乳
11	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー フルーツあえ(パイン&りんご缶)	鶏肉の 唐揚げ	油 じゃがいも ハヤシルウ 小麦粉 米 (片栗粉)	豚肉 チーズ 牛乳(鶏肉)	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ パイン缶 りんご缶 しょうが にんにく トマト	861 kcal 30.1 g 27.4 g 3.3 g	○小麦 乳
12	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 豚肉とさつまいもの甘辛煮 キャベツとちくわのごまあえ 春雨スープ	豚カツ	マヨネーズ 砂糖 油 さつまいも ごま 春雨 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 みそ 豚肉 ちくわ 牛乳	えのきだけ 長ねぎ もやし にんじん レモン たまねぎ さやいんげん キャベツ 白菜	782 kcal 32.8 g 20.0 g 3.0 g	小麦 卵 大盛のみ ○小麦
13	水	ロール パン 牛乳	ハンバーグトマトソースかけ こふきいも 小松菜とキャベツのソテー コーン&ウインナー パンプキンスープ	鶏肉の 香草焼き	油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホワイトルウ 生クリーム パン (オリーブオイル)	ハンバーグ ウインナー 牛乳(鶏肉)	たまねぎ トマト 小松菜 キャベツ にんじん コーン 枝豆 かぼちゃ パセリ	862 kcal 34.1 g 35.7 g 3.7 g	○小麦 乳
14	木	ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 切干大根の煮つけ 蒸ししゅうまい みそ汁	豚肉の しょうが煮	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米	ほき さつまあげ しゅうまい 油揚げ わかめ みそ 牛乳(豚肉)	にんじん 小松菜 もやし 切り干し大根 たまねぎ(しょうが)	807 kcal 35.6 g 22.5 g 3.0 g	○小麦
15	金	ごはん 牛乳	●フライドチキン 野菜ソテー ジャーマンポテト スタミナきゅうり ミネストローネ カレーふりかけ	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 砂糖 ごま ごま油 マカロニ 米	鶏肉 ハム ベーコン チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく きゅうり トマト かぼちゃ	871 kcal 35.1 g 31.9 g 3.0 g	○小麦 乳

\* 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)



藤沢市中学校給食予約管理システム  
URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

19	火	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが煮 揚げじゃがいものそぼろ煮 フルーツあえ(黄桃&りんご缶) 沢煮わん	さばの 塩焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 油揚げ 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 こんにやく グリーンピース 黄桃缶 りんご缶 だいこん しらたき	784 kcal 30.9 g 23.7 g 2.4 g	小麦
20	水	ごはん 牛乳	●タンドリーチキン マッシュポテト スパゲッティナポリタン 小松菜炒め たまご入り野菜スープ	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 スパゲッティ 片栗粉 米	鶏肉 ヨーグルト ウィンナー 鶏卵 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 小松菜 キャベツ	797 kcal 32.8 g 27.2 g 2.9 g	○小麦 卵乳
21	木	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		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 赤パプリカ たらこ キャベツ	799 kcal 31.6 g 28.2 g 2.9 g	小麦
22	金	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 野菜の磯香あえ さつまいもとにんじのかき揚げ ミートボールの甘酢あん みそ汁	あじの 天ぷら	ごま油 さつまいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米	鮭のり 鶏卵 ミートボール 油揚げ みそ 牛乳(あじ)	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ	800 kcal 32.0 g 25.2 g 2.6 g	○小麦 卵
25	月	ごはん 牛乳	チキントマトカレー ●大学芋(藤沢産さつまいも) 藤沢産小松菜とコーンのソテー ジュリアンスープ	ふじさわランチ	油 小麦粉 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま 米	鶏肉 チーズ ベーコン 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 キャベツ	861 kcal 30.5 g 26.7 g 3.2 g	○小麦 乳
26	火	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 青菜とじゃこの炒めもの かきたま汁	鶏天	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米	いわし 油揚げ かつおぶし 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 鶏卵 牛乳	にんじん 白菜 しょうが 長ねぎ さやいんげん 小松菜 たまねぎ (にんにく)	864 kcal 39.6 g 28.6 g 2.8 g	○小麦 卵
27	水	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 きゅうりの香りづけ 冷凍みかん	チキンみそカツ 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 米	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン きゅうり しょうが みかん	840 kcal 32.1 g 26.9 g 2.1 g	○小麦
28	木	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツァイファン:中華風小松菜おこわ)(セルフ) キャベツとわかめのごまあえ 揚げぎょうざ ビーフンスープ	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 ぎょうざ 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 たらこ しょうが	727 kcal 30.5 g 21.3 g 3.2 g	○小麦
29	金	ごはん 牛乳	うずら卵と野菜の五目煮 ひじきポテト みたらし団子 みそ汁 小松菜ふりかけ	ホキの 揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター だんご ごま油 ごま 米	豚肉 うずら卵 ハム ひじき みそ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳(ほき)	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 もやし 小松菜(しょうが)	822 kcal 31.1 g 22.3 g 3.6 g	小麦 卵乳

〈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、増える献立名です。

〈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。
- ・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。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)またはトマトピューレです。
- \*食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!



ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

