



藤沢市中学校給食 9月献立表

～献立表の配布方法をデータ配布に変更いたします～



変更時期：10月献立表から

配布方法：「すぐる」にて保護者あてに配信

(毎月1日に藤沢市教育委員会から)

※1日が土日祝の場合、翌平日(1月は始業日)

※紙の献立表が必要な場合は各学校の職員室にお申し出ください。

献立表、アレルギー
(28品目)
詳細献立表は、
こちらから
ダウンロードして
いただけます



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、大盛プラスで使用する食材です					
1	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス チンゲンサイとコーンのソテー マッシュポテト	ハムカツ	油 じゃがいも バター ハヤシルー 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 牛乳 (ハム)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース チンゲンサイ コーン しょうが にんにく トマト	822 kcal 30.4 g 27.1 g 3.0 g	小麦 乳	
2	火	ごはん 牛乳	白糸鱈のみそ焼き 野菜のごまあえ 豚肉とさつまいもの甘辛煮 スタミナきゅうり ひじきのかきたま汁	豚カツ	砂糖 ごま 油 さつまいも ごま油 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	白糸鱈 みそ 豚肉 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳	白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん にんにく きゅうり	720 kcal 34.7 g 17.1 g 2.5 g	卵 大盛のみ： 小麦	
3	水	黒パン 牛乳	●タンドリーチキン バジルパスタ 野菜ソテー かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) トマトスープ		スパゲッティ 油 アーモンド バター 片栗粉 パン	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト	769 kcal 34.7 g 30.1 g 3.4 g	小麦 乳	
4	木	ごはん 牛乳	ポークケチャップ 揚げじゃがいもとハムのソテー キャベツと小松菜の炒めもの ABCスープ	あじフライ	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ 米	豚肉 ハム 牛乳 (あじフライ)	たまねぎ トマト さやいんげん パセリ 小松菜 キャベツ にんじん ズッキーニ	779 kcal 31.7 g 23.6 g 2.1 g	小麦	
5	金	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう 小松菜のおかかあえ パイン缶 & 寒天缶 みそ汁		片栗粉 油 砂糖 米	鶏肉 かつおぶし 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 もやし 小松菜 パイン缶 寒天缶 たまねぎ	757 kcal 28.9 g 20.6 g 2.4 g		
8	月	ごはん 牛乳	●焼肉丼 (神奈川県産豚肉・藤沢産梨使用) ゆで野菜 ひじきポテト(神奈川県産ひじき使用) しらたきの炒めもの 白菜スープ	かながわランチ 		油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	豚肉 みそ ベーコン ひじき 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし キャベツ 小松菜 枝豆 しらたき 赤パプリカ ピーマン 白菜	747 kcal 31.1 g 21.8 g 2.8 g	
9	火	ごはん 牛乳	鱈の照り焼き もやしのポン酢あえ 牛肉のしぐれ煮 彩り野菜と昆布のサラダ みそ汁	鶏肉の 唐揚げ	砂糖 油 米 (片栗粉 小麦粉)	さわら 牛肉 昆布 かつおぶし 油揚げ みそ 牛乳 (鶏肉)	しょうが もやし 小松菜 にんじん レモン ごぼう キャベツ きゅうり コーン えのきだけ たまねぎ	721 kcal 32.5 g 22.8 g 2.7 g	大盛のみ： 小麦	
10	水	ごはん 牛乳	ドライカレー(藤沢産梨使用) キャベツとコーンのソテー ベイクドポテト 冷凍みかん(神奈川県産みかん使用)	かながわランチ 		油 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル 米	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳 (ウインナー)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なし レーズン コーン キャベツ 冷凍みかん	796 kcal 30.6 g 24.7 g 2.0 g	小麦 乳
11	木	ごはん 牛乳	炒り鶏 切干大根とひじきのごまあえ きゅうりの香りづけ にらたま汁	赤魚の 照り焼き	油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 米	鶏肉 大豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (赤魚)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 切り干し大根 小松菜 きゅうり たまねぎ にら	706 kcal 27.5 g 20.3 g 2.8 g	卵	
12	金	ごはん 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 スイートポテト風サラダ 野菜の辛子しょうゆあえ 沢煮わん	鶏肉の レモン焼き	片栗粉 油 砂糖 さつまいも 生クリーム バター 米	太刀魚 豚肉 油揚げ 牛乳 (鶏肉)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし 小松菜 キャベツ ごぼう だいこん しらたき (レモン)	815 kcal 27.1 g 26.0 g 2.0 g	乳	

夏休み明け、9月1日(月)の予約締め切りは8月22日(金)13時です！

※予約確定後の変更、キャンセル等は出来ません。余裕をもった、予約状況、残額の確認をお願いいたします。

なお、9月分の給食は8月1日(金)から予約できます。ずっと予約の方は8月1日(金)に自動で予約が入ります。

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、大盛プラスで使用する食材です				
16	火	ごはん 牛乳	鮭と野菜のレモンしょうゆかけ カレー肉じゃが ちくわの磯辺揚げ かきたま汁	チキンカツ	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉 米	鮭 豚肉 ちくわ 青のり わかめ 鶏卵 牛乳 (チキンカツ)	レモン にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ	710 kcal 33.3 g 15.9 g 2.7 g	小麦 卵
17	水	ロール パン 牛乳	ハンバーグトマトソース 小松菜とコーンのソテー フライドポテト パンプキンスープ ブルーン	スパイシー シュリンプ	油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホワイトルー 生クリーム パン (片栗粉)	ハンバーグ 牛乳 (えび)	たまねぎ トマト 小松菜 コーン ブルーン かぼちゃ	788 kcal 30.3 g 32.8 g 3.2 g	小麦 乳 大盛のみ: えび
18	木	ごはん 牛乳	●フライドチキン キャベツとチンゲンサイの炒めもの チリコンカン ひじきの洋風煮 野菜スープ		小麦粉 片栗粉 油 米	鶏肉 豚肉 金時豆 ベーコン ひじき 牛乳	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ トマト にんじん コーン グリーンピース	848 kcal 34.3 g 30.8 g 2.5 g	小麦
19	金	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ 生揚げの煮つけ キャベツのナムル わかめスープ		油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 米	豚肉 みそ 生揚げ 昆布 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 キャベツ	804 kcal 33.6 g 28.8 g 2.7 g	小麦
22	月	ごはん 牛乳	八宝菜 ラーパーツァイ かぼちゃサラダ わかめと大根のスープ	春巻	油 砂糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ 米 (春巻)	豚肉 なた うずら卵 わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ 小松菜 白菜 かぼちゃ 枝豆 だいこん	755 kcal 27.0 g 23.6 g 3.1 g	卵 大盛のみ: 小麦
24	水	ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 鶏肉と大豆のうま煮 フルーツあえ(みかん缶&りんご缶) ビーフンスープ	ミートボールの ケチャップあえ	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ビーフン 米	ホキ 鶏肉 大豆 牛乳 (ミートボール)	小松菜 にんじん もやし しょうが 長ねぎ さやいんげん みかん缶 りんご缶 たまねぎ にら	793 kcal 33.5 g 20.4 g 2.2 g	小麦
25	木	ごはん 牛乳	ガパオライス 春雨サラダ えびと小松菜の塩炒め 豆腐とわかめのスープ	いかの フリッター	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 米 (小麦粉)	豚肉 大豆 えび 豆腐 わかめ 牛乳 (いか)	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり しょうが 長ねぎ 小松菜	731 kcal 30.1 g 19.0 g 3.0 g	えび 大盛のみ: 小麦 乳
26	金	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ じゃがいものごま炒め 小松菜のペペロンチーノ キャロットラペ コーンスープ		片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも ごま マカロニ オリーブオイル 米	鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏卵 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん コーン	881 kcal 31.8 g 31.9 g 2.3 g	小麦 卵
29	月	ごはん 牛乳	チキントマトカレー さつまいものアーモンドがらめ チンゲンサイとハムのソテー ジュリアンスープ	チーズ ハンバーグ	油 小麦粉 さつまいも 砂糖 片栗粉 アーモンド 米	鶏肉 チーズ ハム ベーコン 牛乳 (ハンバーグ)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ キャベツ	791 kcal 26.2 g 23.0 g 2.8 g	小麦 乳
30	火	ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・さつまいも) 野菜の磯香あえ かぼちゃのそぼろあんかけ こんにゃくの土佐煮 吉野汁	鶏肉の 香味焼き	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油 米	あじ のり 鶏肉 かつおぶし 油揚げ 昆布 牛乳	小松菜 もやし かぼちゃ しょうが こんにゃく にんじん たけのこ 長ねぎ (にんにく たまねぎ)	792 kcal 31.0 g 20.5 g 2.6 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)

* 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/>



〈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。

〈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。(体調不良等による急な欠席も同様です。)

〈給食実施日について〉

・学校の行事等で、中学校毎に給食を実施しない日があります。その場合は予約システム上で予約ができないようになっており、ずっと予約をご利用の場合でも自動的に予約が入らないようになっています。
給食実施の有無は各中学校の行事予定をご確認ください。

〈アレルギーについて〉

- ・特定原材料8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)の表示をしています。
- ・給食では「そば」、「くるみ」、「落花生」は使用していません。
- ・「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、この献立表の表面上部に記載の二次元コード、藤沢市ホームページにてご確認ください。
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。
- ・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。

令和7年7月発行 藤沢市教育委員会 学校給食課