



# 藤沢市中学校給食 10月献立表

令和7年度も半分が過ぎ、今月から後期日程がはじまります。  
 まだまだ暑い日が続きますが、一日3食の食事を大切に、規則正しい生活を心がけましょう。  
 また、実りの秋を迎え、旬の野菜や果物が多く出回る時期です。  
 給食でも藤沢産の新米が登場します。旬の食材に感謝していただきたいですね。



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	水	ごはん 牛乳	そばろごはん 野菜炒め アーモンドフィッシュ みそ汁	フライド チキン	油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米 (小麦粉)	鶏肉 鶏卵 ハム かえりじゃこ わかめ みそ 牛乳	たまねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 キャベツ だいこん 長ねぎ	812 kcal 45.1 g 26.5 g 2.6 g	卵 大盛のみ: 小麦
2	木	ごはん 牛乳	赤魚の照り焼き 糸昆布の炒め煮 肉じゃが ミートボールの甘酢あん 吉野汁	スパイシー シュリンプ	ごま油 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 米 (小麦粉)	赤魚 昆布 かつおぶし 豚肉 ミートボール 油揚げ 鶏肉 牛乳 (えび)	しょうが にんじん 小松菜 たまねぎ ごんにやく さやいんげん たけのこ 長ねぎ	766 kcal 35.9 g 22.3 g 3.1 g	大盛のみ: えび 小麦
3	金	ごはん 牛乳	●豚井 生揚げの煮つけ 白菜ちりめん 沢煮わん		油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 白菜 だいこん ごぼうしらたき	809 kcal 35.5 g 28.6 g 2.6 g	
6	月	ごはん 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ 黒ごまだんご すまし汁	さばの干物	片栗粉 油 さつまいも 砂糖 春雨 ごま油 だんごごま 米	鶏肉 なんと 豆腐 わかめ 牛乳 (さば)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり えのきだけ 小松菜	859 kcal 26.3 g 23.7 g 2.7 g	
7	火	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー しゃきしゃきそばろ キャロットラペ ひじきのかきたま汁	あじの 天ぷら	油 片栗粉 砂糖 オリーブオイル 米 (小麦粉)	ハンバーグ 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (あじ)	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ チンゲンサイ コーン 切り干し大根 にんじん	805 kcal 30.8 g 24.7 g 2.8 g	卵 大盛のみ: 小麦
8	水	黒パン 牛乳	白糸鱈の香草焼き 小松菜炒め 揚げじゃがいもとハムのソテー キャベツサラダ 豆と野菜のスープ	ポーク ケチャップ	油 じゃがいも 砂糖 ホワイトルー パン (片栗粉)	白糸鱈 ハム ベーコン 大豆 牛乳 (豚肉)	にんじん 小松菜 パセリ キャベツ コーン さやいんげん にんにく たまねぎ 枝豆 (トマト)	708 kcal 39.1 g 22.9 g 3.4 g	小麦 乳
9	木	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 蒸ししゅうまい もやしのナムル じゃがいものきんぴら みかん缶&寒天缶 マーボー豆腐	チンジャオ ロース	油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 米	ぎょうざ しゅうまい 鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	にんにく にんじん もやし 小松菜 ビーマン みかん缶 寒天缶 しょうが 長ねぎ しめじ (たまねぎ たけのこ 赤パプリカ)	798 kcal 33.0 g 22.1 g 2.3 g	小麦
10	金	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 白菜のおかかあえ 磯辺ポテト 大豆のカレー煮 けんちん汁	鶏肉の唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 米	鶏肉 かつおぶし ちりめんじゃこ あおさ 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが 白菜 にんじん ごんにやく だいこん ごぼう 長ねぎ	847 kcal 37.0 g 28.9 g 2.4 g	小麦

10/14は秋季休業日です。10/15から後期が始まります



15	水	ごはん 牛乳	秋野菜カレー キャベツのソテー りんごゼリー	後期スタート! さつまいも、きのこなど 秋の味覚たっぷりの カレーです♪	マヒマヒ フライ	油 さつまいも りんごゼリー カレールー 小麦粉 米 (パン粉)	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 (シイラ)	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ しょうが にんにく	865 kcal 30.2 g 29.3 g 3.1 g	小麦 乳
16	木	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 小松菜のおかかあえ 煮豆 切り干し大根とひじきのごまあえ にらたま汁	鶏天	砂糖 ごま 片栗粉 米 (小麦粉 油)	鮭 かつおぶし 金時豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	もやし 小松菜 切り干し大根 にんじん たまねぎ にら (にんにく しょうが)	703 kcal 29.7 g 18.0 g 2.2 g	卵 大盛のみ: 小麦	
17	金	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう ひじきポテト 煮びたし みそ汁		片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン ひじき 油揚げ わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 もやし だいこん えのきだけ	786 kcal 30.6 g 23.0 g 2.8 g		

20	月	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ ペンネミートソース キャベツとチンゲンサイの炒めもの	チキンカツ	油 ホワイトルー 生クリーム ペンネ 米	鶏肉 えび 牛乳 豚肉 (チキンカツ)	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 キャベツ	806 kcal 34.0 g 25.8 g 2.7 g	えび 小麦乳
21	火	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 小松菜の煮びたし チャブチェ わかめと大根のスープ	いかの 磯辺揚げ	ごま油 砂糖 ごま 春雨 片栗粉 米 (小麦粉 油)	さば 油揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 (いか あおさ)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 もやし たまねぎ きくらげ にら 赤パプリカ だいこん	783 kcal 34.3 g 27.6 g 2.4 g	大盛のみ: 小麦
22	水	新米 ごはん 牛乳	●すきやき煮(神奈川県産豚肉使用) さつまいもとにんじんのかき揚げ 野菜の辛子しょうゆあえ (神奈川県産小松菜使用) みそ汁	かながわランチ 	油 砂糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉 米	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 長ねぎ キャベツ えのきだけ	823 kcal 30.9 g 25.2 g 3.0 g	小麦
23	木	ごはん 牛乳	メルルーサの竜田揚げ きのこのペペロンチーノ 小松菜そぼろ さつまいもとりんごの甘煮 豆腐とわかめのスープ	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 小麦粉 油 スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米 (オリーブオイル)	メルルーサ ベーコン 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが にんにく しめじ マッシュルーム 小松菜 にんじん りんご 缶 たまねぎ	810 kcal 32.8 g 17.7 g 2.5 g	小麦
24	金	ごはん 牛乳	筑前煮 もやしとわかめのサラダ にんじんしりしり どさんこ汁	あじフライ	油 砂糖 ごま油 バター 米	鶏肉 大豆 さつまいも ちくわ わかめ ツナ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 (あじフライ)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ にんにく さやいんげん もやし 枝豆 コーン 長ねぎ	725 kcal 30.0 g 21.0 g 3.3 g	乳 大盛のみ: 小麦
27	月	もち米入り ごはん 牛乳	菜飯(ツァイファン:中華風おこわ) ホキの揚げ煮 キャベツのナムル ひじきのスープ	鶏肉の 中華だれ	ごま油 片栗粉 油 砂糖 米 もち米	豚肉 ホキ 昆布 ひじき 豆腐 牛乳 (鶏肉)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 しょうが キャベツ たまねぎ	723 kcal 31.5 g 22.7 g 3.1 g	
28	火	ごはん 牛乳	鯖のごまみそかけ ゆで野菜 ちくわの磯辺揚げ 鶏肉と大豆のうま煮 みかん かつおぶしのふりかけ	みかん登場! ミートボール のケチャップ あえ	油 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 米	鯖 みそ ちくわ 青のり 鶏肉 大豆 かつおぶしのり 牛乳 (ミートボール)	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん みかん	764 kcal 35.5 g 22.3 g 1.6 g	小麦
29	水	ロールパン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ペンネソテー マッシュポテト キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	ハムカツ	油 砂糖 ハヤシルー ペンネ オリーブオイル じゃがいも バター マカロニ パン (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ 牛乳 ベーコン (ハム)	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン キャベツ にんにく トマト かぼちゃ	865 kcal 34.3 g 34.4 g 3.4 g	小麦乳
30	木	ごはん 牛乳	チキンライス ベイクドポテト 野菜炒め コーンスープ	鶏肉の レモン焼き	油 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 牛乳	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 もやし コーン (レモン)	789 kcal 29.3 g 23.8 g 2.9 g	小麦卵
31	金	ごはん 牛乳	●鶏肉のはちみつしょうが焼き キャベツのペペロンチーノ かぼちゃの塩バターあえ (アーモンド入り) 小松菜とコーンのソテー ジュリアンスープ	鶏肉のはちみつ しょうが焼き 普通 2個 大盛 3個	はちみつ 片栗粉 油 スパゲッティ アーモンド バター 米	鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ かぼちゃ 小松菜 コーン にんじん	779 kcal 30.4 g 25.3 g 2.5 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)

\* 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8:30~17:15)



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きます。  
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。