



藤沢市中学校給食 11月献立表



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 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、大盛プラスで使用される食材です | | | | |
| 4 | 火 | ごはん 牛乳 | さばの塩焼き 白菜ちりめん 野菜のごま醤油サラダ みたらし団子 みそ汁 | 鶏肉の 唐揚げ | ごま 砂糖 ごま油 だんご 片栗粉 米 (小麦粉 油) | さば ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 牛乳 (鶏肉) | しょうが 白菜 にんじん キャベツ 赤パプリカ 大根 | 821 kcal 32.7 g 24.9 g 3.0 g | 大盛のみ: 小麦 |
| 11月2日(日)は十三夜 | | | | | | | | | |
| 5 | 水 | ごはん 牛乳 | 八宝菜 野菜の辛子じょうゆあえ アーモンドフィッシュ わかめスープ | 揚げ しゅうまい | 油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米 | 豚肉 なんと うずら卵 かえりじゃこ わかめ 牛乳 (しゅうまい) | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 小松菜 えのきだけ | 752 kcal 32.7 g 24.5 g 2.9 g | 卵 大盛のみ: 小麦 |
| 6 | 木 | ごはん 牛乳 | ●レモンチキン ゆで野菜 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜の磯香あえ 白菜スープ | | 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米 | 鶏肉 のり 牛乳 | レモン キャベツ かぼちゃしょうが 小松菜 もやし たまねぎ にんじん 白菜 | 804 kcal 30.9 g 25.7 g 2.3 g | |
| New! 香港発祥の料理で、カラッと揚げた鶏肉に甘辛レモンソースを絡めています! | | | | | | | | | |
| 7 | 金 | ソフトめん 牛乳 | ポイルウインナー キャベツと小松菜のソテー ベイクドポテト りんご缶 ソフトめんミートソース | いかフライ | 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ソフトめん (パン粉) | ウインナー 豚肉 大豆 牛乳 (いか) | 小松菜 キャベツ りんご缶 たまねぎ にんじん トマト | 853 kcal 33.9 g 29.9 g 3.0 g | 小麦 |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳 | 赤魚のみそ焼き 小松菜とじゃこの炒めもの 大学芋 はりはり漬け ひじきのかきたま汁 | 鶏天 | 砂糖 ごま油 さつまいも 油 片栗粉 ごま 米 (小麦粉) | 赤魚 みそ ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏肉) | 長ねぎ キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 切り干し大根 (にんにく) | 778 kcal 31.4 g 18.3 g 2.6 g | 卵 大盛のみ: 小麦 |
| 11月8日はいい歯の日 | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 | 生揚げと野菜のそぼろ煮 キャベツとわかめのレモンじょうゆあえ ささかまぼこの二色揚げ 沢煮わん 青しそふりかけ | おろし ハンバーグ | 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 米 | 豚肉 生揚げ わかめ かまぼこ あおさ 油揚げ 牛乳 (ハンバーグ) | にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ えのきだけ レモン 大根 ごぼうしらたき 乾燥青じそ | 827 kcal 31.6 g 25.5 g 2.6 g | 小麦 |
| 12 | 水 | 黒パン 牛乳 | スパイシーフィッシュ キャベツとベーコンのソテー ツナポテト チリコンカン 野菜スープ | ポーク ケチャップ | 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ パン (砂糖) | 白糸鱈 ベーコン ツナ みそ 豚肉 金時豆 牛乳 | キャベツ ピーマン 赤パプリカ にんじん たまねぎ トマト セロリ チンゲンサイ | 759 kcal 37.3 g 27.8 g 3.3 g | 小麦 卵 乳 |
| New! 大盛プラスにある「スパイシーシュリンプ」の衣を白糸鱈につけて揚げました! | | | | | | | | | |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 | ●カミカミビビンバ 焼きぎょうざ もやしのナムル わかめと大根のスープ | | 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 米 | 豚肉 みそ ぎょうざ 鶏肉 わかめ 牛乳 | にんにくしょうが ごぼう 切り干し大根 たまねぎ えのきだけ にんじん 小松菜 もやし 大根 | 789 kcal 31.3 g 24.5 g 2.8 g | 小麦 |
| 14 | 金 | 藤沢産 新米 ごはん 牛乳 | 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め (藤沢産キャベツ使用) かき揚げ ひじきの洋風煮 のっぺい汁(藤沢産大根使用) | ふじさわランチ 太刀魚の 竜田揚げ | ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 米 | 豚肉 みそ 桜えび ベーコン ひじき 油揚げ 牛乳 (太刀魚) | しょうが にんじん キャベツ たまねぎ 春菊 コーン グリーンピース ごぼう 大根 こんにゃく | 817 kcal 30.8 g 27.1 g 3.2 g | えび 小麦 |

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布...グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し...イノシン酸
- ◆干しいたけ...グアニル酸



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のの一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

| | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|---|--------------------|--|--|--|---------------------------------------|------------------|
| 17 | 月 | 藤沢産新米 ごはん 牛乳 | さんまのかば焼き ゆで野菜(藤沢産キャベツ・小松菜使用) 鶏肉と大豆のうま煮 にんじんしりしり 豚汁(神奈川県産豚肉使用) | 牛肉の しぐれ煮 | 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米 | さんま 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉 みそ 牛乳 (牛肉) | キャベツ 小松菜 しょうが 長ねぎ さやいんげん にんじん 枝豆 ごぼう 大根 こんにやく | 816 kcal 33.0 g 31.7 g 2.5 g | 小麦 |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 | ガバオライス キャベツのナムル モウカサメの揚げ煮 ビーフンスープ | ボイル ウインナー | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン 米 | 鶏肉 大豆 昆布 モウカサメ 牛乳 (ウインナー) | 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 しょうが にら | 781 kcal 35.7 g 22.1 g 3.1 g | |
| 19 | 水 | コーン ライス 牛乳 | 照り焼きハンバーグ マッシュポテト えびとマカロニのトマト煮 キャベツとチンゲンサイのソテー ミニ揚げパン | 豚肉の カレー煮 | 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター マカロニ パン 米 | ハンバーグ えび 牛乳 (豚肉) | たまねぎ グリンピース にんじん にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ コーン | 889 kcal 33.5 g 28.2 g 2.7 g | えび 小麦 乳 |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 | 鮭のフライ 小松菜のパペロンチーノ ミートポテト キャベツとコーンのソテー トマトスープ | 鶏肉の 香草焼き | 油 スパゲッティ じゃがいも 片栗粉 米 (オリーブオイル) | 鮭フライ ベーコン 豚肉 鶏肉 牛乳 | にんにくたまねぎ 小松菜 にんじん コーン キャベツ セロリトマト | 761 kcal 29.4 g 20.0 g 2.6 g | 小麦 |
| 21 | 金 | もち米 入り ごはん 牛乳 | ふきよせおこわ 小松菜そぼろ ぶどう豆 かきたま汁 | ホキの 照り焼き | 砂糖 栗 油 片栗粉 米 もち米 | 鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ 鶏卵 牛乳 (ホキ) | ごぼう にんじん しめじ 枝豆 しょうが 小松菜 たまねぎ | 778 kcal 37.8 g 23.7 g 2.7 g | 卵 |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳 | ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 じゃがいものきんぴら ひじきの炒り煮 みそ汁 | 豚肉の しょうが煮 | 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 米 | ホキ 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ みそ 牛乳 | キャベツ にんじん ピーマン こんにやく えのきだけ たまねぎ 小松菜 (しょうが) | 804 kcal 35.0 g 22.1 g 3.1 g | 小麦 |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 | ●豚肉と野菜のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ(アーモンド入り) もやしとにらの辛子和え 中華たまごスープ | 春巻 | 油 片栗粉 アーモンド マヨネーズ 砂糖 ごま油 米 (春巻) | 豚肉 鶏卵 牛乳 | たまねぎ キャベツ しめじ 赤パプリカ 小松菜 かぼちゃ 枝豆 もやし にら にんじん たけのこしょうが | 800 kcal 31.6 g 28.8 g 2.7 g | 卵 大盛のみ: 小麦 |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 | 天ぷら(いか・赤魚) 煮びたし じゃがいものごま炒め こんにやくの土佐煮 すまし汁 | てりやき チキン | 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米 | いか 赤魚 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ なると わかめ 牛乳 (鶏肉) | にんじん 白菜 小松菜 しょうが こんにやく えのきだけ | 772 kcal 35.0 g 19.9 g 2.6 g | 小麦 |
| 28 | 金 | 藤沢産新米 ごはん 牛乳 | 大根カレー(藤沢産大根使用) ブロッコリーのレモンじょうゆあえ (藤沢産ブロッコリー使用) みかん缶 & 寒天缶 | ミートボールの ケチャップあえ | 油 砂糖 カレールー 小麦粉 米 (片栗粉) | 鶏肉 チーズ 牛乳 (ミートボール) | にんにくしょうが たまねぎ にんじん 大根 エリンギ ブロッコリー レモン みかん缶 寒天缶 | 760 kcal 25.0 g 22.0 g 3.1 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/>

〈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。