



藤沢市中学校給食 12月献立表

【3年生の皆様へ～卒業時一括精算返金について～】

給食のシステム内残高の精算方法については、個人の金融機関口座への振り込みでの返金となります。

(詳細は10月下旬に該当者あてに配布した通知をご確認ください。)

登録がお済みでない方は、12月14日までにお手続きをお願いします。登録済みの方も、情報の確認をお願いします。

【確認方法:ログイン後、ユーザー情報>一番下の欄で確認】

※登録のない方や振り込みエラーになった方は、学校を通じて現金での返金となります。

口座をお持ちでない方は、お手数ですが学校にその旨ご連絡ください。

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	新米 ごはん 牛乳	さばのみそ焼き 白菜の煮びたし (藤沢産小松菜使用) じゃがいものきんぴら 煮豆 かきたま汁	揚げ しゅうまい	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま 米 (油)	さば みそ 油揚げ かつおぶし 豚肉 金時豆 わかめ 鶏卵 牛乳 (しゅうまい)	しょうが にんじん 小松菜 白菜 ピーマン たまねぎ	811 kcal	卵 大盛のみ: 小麦
		ごはん 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ キャベツのソテー アーモンドフィッシュ 揚げじゃがいもとハムのソテー 白菜スープ					マヒマヒ フライ	
3	水	もち米 入りご はん 牛乳	菜飯 (ツァイファン: 中華風おこわ) さつまいもとにんじんのかき揚げ ラーパーツァイ わかめと大根のスープ	あじフライ	ごま油 片栗粉 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 米 もち米	豚肉 わかめ 牛乳 (あじフライ)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 たまねぎ 白菜 しょうが 大根	752 kcal	小麦
4	木	ごはん 牛乳	メルルーサのフリッター キャベツのパペロンチーノ じゃがバター ブロッコリーのレモンじょうゆあえ 豆と野菜のスープ	鶏肉の 香味焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 スパゲッティ じゃがいも バター ホワイトルー 米	メルルーサ 鶏卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	にんにく キャベツ コーン ブロッコリー レモン セロリ にんじん たまねぎ 枝豆 (しょうが)	793 kcal	小麦 卵 乳
5	金	ごはん 牛乳	筑前煮 切り干し大根とひじきのごまあえ りんごゼリー みそ汁	いかの 天ぷら	油 砂糖 ごま りんごゼリー 米 (小麦粉 片栗粉)	鶏肉 大豆 さつま揚げ ちくわ ひじき わかめ みそ 牛乳 (いか)	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 キャベツ えのきだけ	715 kcal	大盛のみ: 小麦
8	月	ごはん 牛乳	カツカレー 野菜のごまあえ パイン缶 & 寒天缶	ボイル ウインナー	油 ごま 砂糖 カレールー 小麦粉 米	チキンカツ チーズ 牛乳 (ウインナー)	たまねぎ にんじん さやいんげん 白菜 小松菜 パイン缶 寒天 しょうが にんにく	825 kcal	小麦 乳
9	火	ごはん 牛乳	チンジャオロースー 揚げぎょうざ キャベツのナムル もやしとにらの辛子和え 春雨スープ	春巻	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 米 (春巻)	豚肉 ぎょうざ 昆布 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン キャベツ もやし 小松菜 にら 白菜	740 kcal	小麦
10	水	ロール パン 牛乳	●タンドリーチキン マカロニソテー フライドポテト キャベツとコーンのソテー みかん	タンドリーチキン 普通 2個 大盛 3個	マカロニ オリーブオイル じゃがいも 油 パン	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン ピーマン みかん	797 kcal	小麦 乳
11	木	ごはん 牛乳	太刀魚の香味ソース ゆで野菜 ひじきポテト はりはり漬け けんちん汁	New! 鶏肉の 塩こうじ焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米	太刀魚 ベーコン ひじき 昆布 油揚げ 豆腐 牛乳 (鶏肉)	にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 枝豆 切り干し大根 こんにゃく 大根 ごぼう	796 kcal	小麦
12	金	ごはん 牛乳	そぼろごはん 野菜の辛子じょうゆあえ 大学芋 沢煮わん	ホキの 揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 米	鶏肉 鶏卵 油揚げ 牛乳 (ホキ)	たまねぎ しょうが 小松菜 にんじん キャベツ 大根 ごぼう しらたき	855 kcal	卵

～1月前半の予約の締切日は、年内に早まります！～

2026年 1月7日 (水) から
1月16日 (金) までの予約



2025年 12月16日 (火) 13時締切

※1月19日以降の締切は、6平日前の13時まで

～締切前までに残金の確認をお願いいたします～



15	月	ごはん 牛乳	●ポークケチャップ かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) キャベツと小松菜の炒めもの ABCスープ		油 砂糖 片栗粉 アーモンド バター マカロニ 米	豚肉 ウィンナー 牛乳	たまねぎ トマト さやいんげん かぼちゃ 小松菜 キャベツ にんじん コーン	833 kcal 31.1 g 29.2 g 2.1 g	小麦 乳	
16	火	 新米 ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・さつまいも) 小松菜ともやしの煮びたし (藤沢産小松菜使用) しらたきの炒めもの プルーン おでん(神奈川産大根使用)	ふじさわランチ 	豚肉の しょうが煮	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油 米	あじ 油揚げ 豚肉 うずら卵 ちくわ 牛乳	にんじん 小松菜 もやし にんにくしらたき 赤パプリカ ピーマン プルーン 大根 こんにゃく (たまねぎ しょうが)	756 kcal 28.8 g 20.0 g 2.2 g	小麦 卵
17	水	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ 野菜ソテー ミートソースマカロニ		鶏肉の 唐揚げ	油 マカロニ ホワイトルー 生クリーム 米 (片栗粉 小麦粉)	鶏肉 えび ベーコン 豚肉 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 ピーマン (しょうが)	788 kcal 33.1 g 24.7 g 2.7 g	えび 小麦 乳
18	木	ごはん 牛乳	うずら卵と野菜の五目煮 しゃきしゃきそばろ あずきもち ひじきのかきたま汁		さばの 干物	油 砂糖 片栗粉 だんご 米	豚肉 うずら卵 鶏肉 小豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (さば)	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 切り干し大根	843 kcal 31.6 g 22.3 g 2.7 g	卵
19	金	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう 白菜の煮びたし じゃがいものごま炒め みそ汁			片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米	鶏肉 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 白菜 大根 えのきだけ	801 kcal 30.8 g 23.4 g 2.6 g	
22	月	ソフト めん 牛乳	カレーうどん ホキの竜田揚げ 野菜炒め かぼちゃのそばろあんかけ キャベツとわかめのサラダ	冬至 	照り焼き チキン	油 砂糖 カレールー 小麦粉 片栗粉 ソフトめん	豚肉 ホキ 鶏肉 わかめ 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん 小松菜 キャベツ かぼちゃ コーン	852 kcal 38.6 g 24.6 g 3.5 g	小麦
23	火	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 野菜の磯香あえ さつまいものアーモンドがらめ 白菜ちりめん みそ汁		ハムカツ	ごま油 さつまいも 油 砂糖 片栗粉 アーモンド 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 のり ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳 (ハム)	小松菜 もやし 白菜 にんじん 大根	771 kcal 28.2 g 22.7 g 2.5 g	大盛のみ: 小麦
24	水	ごはん 牛乳	●フライドチキン キャベツともやしのソテー バジルパスタ キャロットラペ 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 ペンネ 砂糖 オリーブオイル マカロニ 米	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	キャベツ もやし にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマト かぼちゃ	852 kcal 31.9 g 30.4 g 2.2 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)

- 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)

〈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。

令和7年11月発行 藤沢市教育委員会 学校給食課