



藤沢市中学校給食 献立表



給食を利用している生徒の皆さんから
「学校給食を食べている理由」を聞きました。

1位	家庭弁当を作る負担を減らしたいから
2位	持ち物が軽くなるから
3位	栄養バランスがいいから
4位	おいしいから
5位	安いから



令和7年度
藤沢市中学校給食
アンケート結果より

これからも皆さんに満足していただける
献立づくりをがんばります。
来年度もどうぞよろしくお願いします！



- 2月
- ・太刀魚の香味ソースかけ
 - ・ゆで野菜
 - ・小松菜としらすの炒めもの
 - ・じゃがいものごま炒め
 - ・豆腐とわかめのスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の照り焼き



- 3月3日は ひなまつり
- 3火
- ・そぼろごはん
 - ・野菜の辛子しょうゆあえ
 - ・ももゼリー
 - ・吉野汁
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・いかの天ぷら



- 4水
- ・鮭のチーズ焼き
 - ・マカロニソテー
 - かぼちゃとベーコンのサラダ
 - ・キャベツと小松菜の炒めもの
 - ・ジュリアンスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ポイルウイナー



- 5木
- チキンチキンごぼう
 - ・県産野菜の冷やしおひたし
 - ・みかん缶&寒天缶
 - ・トマたまスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛増量 +



- 6金
- ・ハヤシライス
 - チリコンカン
 - ・キャベツのソテー
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・チキンカツ



- 卒業お祝いメニュー
- 9月
- 鶏肉の唐揚げ
 - ・野菜炒め
 - ・スイートポテト風サラダ
 - ・スタミナきゅうり
 - ・すまし汁
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛増量 +



- 10火
- カミカミビビンバ
 - ・揚げぎょうざ
 - ・きゅうりとしらすのナムル
 - ・わかめスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛増量 +



- 11(水)
- ## 卒業式
- 3月9日は
卒業お祝いメニューです。
“祝”の書かれたなると
が「すまし汁」に
入っています。



- 12木
- ・メルルーサのトマトフリッター (新)
 - ・キャベツのペペロンチーノ
 - ・ベイクドポテト
 - ・小松菜とハムの炒めもの
 - ・パンプキンスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・照り焼きハンバーグ



- 13金
- ・ルーローハン (新)
 - ・ラーパーツアイ
 - ・黒ごまだんご
 - ・ビーフンスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・あじフライ



- 16月
- ・さわらのごまみそかけ
 - ・ゆで野菜
 - ・豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め
 - ・もも缶ミックス
 - ・みそ汁
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・揚げしゅうまい



- 17火
- ・かき揚げ
 - ・いかの磯辺揚げ
 - ・ひじきポテト
 - ・きゅうりの香りづけ
 - ・カレーうどん
 - ・ソフトめん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の塩こうじ焼き



- 18水
- ・白糸鱈のトマトバジルソースかけ
 - ・スパゲッティソテー
 - ・かぼちゃの塩バターあえ (アーモンド入り)
 - ・キャロットラペ
 - ・野菜スープ
 - ・ロールパン
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・フライドチキン



- 19木
- ・プルコギ
 - ・モウカサメの揚げ煮
 - ・キャベツのナムル
 - ・わかめと大根のスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ハムカツ

おかずの大盛について

+ 大盛増量 +

マークの日

料理名の前に「●」のある
おかずが増量になります。

+ 大盛プラス +

マークの日

プラスでつく料理名を
のせています。

※どちらかだけの日もあります



- 23月
- ・うずら卵と野菜の五目煮
 - ・小松菜そぼろ
 - ・アーモンドフィッシュ
 - ・中華たまごスープ
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ミートボールのケチャップあえ



- 24火
- ・チキンカレー
 - ・キャベツとチンゲンサイの炒めもの
 - ・りんご缶
 - ・ごはん
 - ・牛乳

+ 大盛プラス +
・スパイシーシュリンプ



～ 栄養士から中学生のみなさんへ ～

今年度の給食の実施も、残すところあとわずかとなりました。中学生の皆さんは、心身ともにさらに成長していく時期です。これからは、自分自身で食事を選ぶ機会が増えていくことと思います。毎日の食事が、自分の身体を作ることを忘れないでほしいなと思います。

皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

1年間ありがとうございました。

