

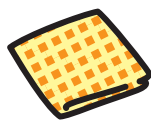


# 藤沢市中学校給食 献立表



## 新しい学年・新しいクラスでの昼食時間は慣れましたか♪

昼食が始まる前は、机の上をきれいにし、昼食に関係ないものはしましましょう。手洗いも忘れずに！衛生的に給食を食べられる準備をみなさんでお願いします。



家からナフキンやバンダナなどを持参して、ランチョンマット代わりに使うのもおすすめです。



## 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

1  
金



- ポイルウインナー
- 野菜炒め
- フライドポテト
- パイン缶&寒天缶
- ソフトめんミートソース
- ソフトめん
- 牛乳

ソフトめんだよ！

+ 大盛増量 +  
+ 大盛プラス +  
・いかフライ

## 地産地消

藤沢産や神奈川県産の食材を取り入れた献立を「ふじさわランチ」「かながわランチ」と呼んでいます。食材業者さんと相談しながら、旬の食材を取り入れています。5月は18日が「ふじさわランチ」26日が「かながわランチ」です。お楽しみに！



7  
木



ルーと具を混ぜてごはんにかけてね

- ハヤシライス
- 小松菜とコーンのソテー
- りんごゼリー
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・チーズハンバーグ

8  
金



- 焼肉丼
- ゆで野菜
- ちくわの磯辺揚げ
- スタミナきゅうり
- 中華たまごスープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +

11  
月



- 揚げぎょうざ
- じゃがいものごま炒め
- えびと小松菜の塩炒め
- フルーツあえ  
(パイン缶&みかん缶)
- マーボー豆腐
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・鶏肉の中華だれ

12  
火



- 鮭の西京焼き
- キャベツとわかめのごまあえ
- ツナポテト
- ミートボールのケチャップあえ
- かきたま汁
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛増量 +  
・ハムカツ

13  
水



- ハンバーグトマトソース
- チンゲンサイのソテー
- かぼちゃとベーコンのサラダ
- キャロットラペ
- ABCスープ
- 黒パン
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛増量 +  
+ 大盛増量 +  
・パサのカレー揚げ

14  
木



ごはんを混ぜて食べてね

- 菜飯  
(ツァイファン: 中華風おこわ)
- 春雨サラダ
- アーモンドフィッシュ
- 白菜スープ
- もち米入りごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・鶏肉の塩こうじ焼き

15  
金



- ホキのピリ辛ソースかけ
- ゆで野菜
- カレー肉じゃが
- もやしとわかめのサラダ
- 五目スープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・チンジャオロースー

## ふじさわランチ

18  
月



- 夏野菜の酢豚  
(藤沢産トマト・きゅうり使用)
- 磯辺ポテト
- 小松菜としらすの炒めもの  
(藤沢産小松菜・しらす使用)
- 豆腐とわかめのスープ
- 枝豆ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +

19  
火



- ドライカレー
- ベイクドポテト
- 野菜ソテー
- トマたまスープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛増量 +  
・あじフライ

20  
水



- プルコギ
- モウカサメのごまからめ
- キャベツのナムル
- 春雨スープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +

21  
木



- 炒り鶏
- チンゲンサイとキャベツの炒めもの
- よもぎだんご
- みそ汁
- ひじきふりかけ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・鶏肉の唐揚げ

22  
金



- 鮭のフライ
- 小松菜とベーコンのソテー
- ペンネミートソース
- 野菜のごまじょうゆサラダ
- コーンスープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛増量 +  
・鶏肉の香草焼き

## かながわランチ

25  
月



- 赤魚のごまみそかけ
- ゆで野菜
- 揚げじゃがいものそぼろ煮
- きゅうりの香りづけ
- 吉野汁
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
+ 大盛増量 +  
・牛肉のしぐれ煮

26  
火



- ビーフストロガノフ
- バジル Pasta
- キャベツとパプリカのサラダ  
(神奈川県産キャベツ使用)
- トマトスープ  
(藤沢産トマト使用)
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・チキンカツ

27  
水



- フライドチキン
- 野菜炒め
- ひじきポテト
- チリコンカーン
- ジュリアンスープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +

28  
木



- 八宝菜
- キャベツとわかめの辛子あえ
- 春巻
- ビーフンスープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・シイラの亀田揚げ

29  
金



- スパイシーフィッシュ
- 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
- 豆と野菜のスープ
- ごはん
- 牛乳

+ 大盛増量 +  
・豚肉のカレー煮