



藤沢市中学校給食 5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	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	金	ソフトめん牛乳	ポイルウイナー 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	いかフライ	油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ソフトめん (パン粉)	ウイナー 豚肉 大豆 牛乳 (いか)	にんじん 小松菜 もやし パイン缶 寒天缶 たまねぎ トマト キャベツ	842 kcal 33.8 g 27.2 g 3.0 g	小麦
7	木	ごはん牛乳	ハヤシライス 小松菜とコーンのソテー りんごゼリー	チーズ ハンバーグ	油 砂糖 ハヤシルー 小麦粉 米 りんごゼリー	豚肉 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン 小松菜 しょうが にんにく トマト	801 kcal 28.4 g 26.9 g 2.7 g	小麦 大盛のみ: 乳
8	金	ごはん牛乳	●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		油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 小麦粉 米	豚肉 みそ ちくわ あおさ わかめ 鶏卵 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ きゅうり たけのこ	818 kcal 33.9 g 27.4 g 3.2 g	小麦 卵
11	月	ごはん牛乳	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	鶏肉の 中華だれ	油 砂糖 じゃがいも ごま 片栗粉 米 (ごま油)	ぎょうざ えび 豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 (鶏肉)	しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 パイン缶 みかん缶 にんにく しめじ	754 kcal 30.1 g 17.3 g 2.0 g	えび 小麦
12	火	ごはん牛乳	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	ハムカツ	砂糖 ごま じゃがいも 油 マヨネーズ 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 みそ わかめ ツナ ミートボール 鶏卵 牛乳 (ハム)	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	773 kcal 34.4 g 24.1 g 2.3 g	卵 大盛のみ: 小麦
13	水	黒パン牛乳	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	バサの カレー揚げ	油 砂糖 小麦粉 バター オリーブオイル マカロニ パン	ハンバーグ ベーコン ちりめんじゃこ ウイナー 牛乳 (バサ)	たまねぎ トマト チンゲンサイ えのきだけ かぼちゃ にんじん セロリ コーン	824 kcal 33.2 g 31.4 g 3.3 g	小麦 乳
14	木	もち米入り ごはん牛乳	菜飯(ツアيفアン: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	鶏肉の 塩こうじ焼き	ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 アーモンド ごま 米 もち米	豚肉 かえりじゃこ 牛乳 (鶏肉)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	751 kcal 32.9 g 25.2 g 2.8 g	
15	金	ごはん牛乳	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	チンジャオ ロースー	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 米	ホキ 豚肉 わかめ なた 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ 枝豆 もやし えのきだけ チンゲンサイ しょうが (にんにく たけのこ ピーマン 赤パプリカ)	806 kcal 34.8 g 22.6 g 2.9 g	小麦

5月の連休にともない、 予約締切日にご注意ください!

予約締切は給食を食べる日の6平日前の13時まで



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。
新しい環境への疲れも出てくるころです。
睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



給食を食べる日	予約締切	入金期限 (クレジットカード決済以外)
4月30日(木)	4月21日(火) 13:00	4月20日(月)
5月1日(金)	4月22日(水) 13:00	4月21日(火)
5月7日(木)	4月23日(木) 13:00	4月22日(水)
5月8日(金)	4月24日(金) 13:00	4月23日(木)
5月11日(月)	4月27日(月) 13:00	4月26日(日)
5月12日(火)	4月28日(火) 13:00	4月27日(月)
5月13日(水)	4月30日(木) 13:00	4月29日(水)
5月14日(木)	5月1日(金) 13:00	4月30日(木)

*クレジットカード払いの場合は即時反映されます。

【!急募!】 藤沢市学校給食調理員

藤沢市学校給食課では、市内小学校で働く
学校給食調理員を募集しております!
藤沢市立小学校の調理室での勤務となります。
ご興味のある方は、ぜひ学校給食課
(0466-50-8247)までお電話ください。



募集の詳細については
こちらのQRコードから
ご確認ください!



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 除去
			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				
18	月	枝豆 ごはん 牛乳	●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	ふじさわランチ 	ごま油 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 しらす あおさ 豆腐 わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり なす しょうが トマト 長ねぎ 小松菜 キャベツ 枝豆	753 kcal 28.4 g 23.4 g 2.7 g	
19	火	ごはん 牛乳	ドライカレー ●ペイクドポテト 野菜ソテー トマトマッスー	あじフライ	油 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル 片栗粉 米	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 鶏卵 牛乳 (あじフライ)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン キャベツ ピーマン 赤パプリカ セロリ	821 kcal 34.5 g 27.9 g 2.7 g	小麦 卵乳
20	水	ごはん 牛乳	●ブルコギ モウカサメのごまがらめ キャベツのナムル 春雨スープ		ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油 春雨 米	豚肉 モウカサメ 昆布 牛乳	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし しめじ えのきだけ にはら しょうが キャベツ 白菜	866 kcal 38.9 g 28.7 g 3.3 g	
21	木	ごはん 牛乳	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	鶏肉の 唐揚げ	油 砂糖 よもぎだんご 米 ごま (片栗粉 小麦粉)	鶏肉 小豆 豆腐 みそ ひじき 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆 チンゲンサイ キャベツ 長ねぎ えのきだけ 乾燥赤しそ	776 kcal 31.8 g 19.8 g 2.8 g	大盛のみ 小麦
22	金	ごはん 牛乳	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	鶏肉の 香草焼き	油 ペンネ ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 米 (オリーブオイル)	鮭フライ ベーコン 豚肉 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	小松菜 たまねぎ キャベツ 切り干し大根 にんじん コーン (にんにく)	802 kcal 30.7 g 23.4 g 2.4 g	小麦 卵
25	月	ごはん 牛乳	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	牛肉の しぐれ煮	油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも ごま油 米	赤魚 みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉 昆布 牛乳 (牛肉)	しょうが 長ねぎ 白菜 にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり 小松菜 たけのこ (ごぼう)	743 kcal 32.9 g 22.1 g 2.4 g	
26	火	ごはん 牛乳	ビーフストロガノフ バジルパスタ キャベツとパプリカのサラダ (神奈川産キャベツ使用) トマトスープ(藤沢産トマト使用)	チキンカツ 	油 バター 砂糖 ハヤシルー 小麦粉 ペンネ 片栗粉 米	牛肉 ベーコン 牛乳 (チキンカツ)	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ 赤パプリカ ピーマン セロリ にんじん コーン	749 kcal 25.6 g 23.5 g 2.6 g	小麦 乳
27	水	ごはん 牛乳	●フライドチキン 野菜炒め ひじきポテト ●テリコンカーン ジュリアンスープ	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン ひじき 豚肉 金時豆 牛乳	にんじん 小松菜 もやし たまねぎ 枝豆 トマト キャベツ	855 kcal 34.4 g 29.9 g 2.4 g	小麦
28	木	ごはん 牛乳	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	シイラの 竜田揚げ	油 砂糖 片栗粉 春巻 ビーフン ごま油 米 (小麦粉)	豚肉 なた うずら卵 わかめ 牛乳 (シイラ)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 長ねぎ 小松菜 キャベツ にはら	776 kcal 29.4 g 24.0 g 3.1 g	小麦 卵
29	金	ごはん 牛乳	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	豚肉の カレー煮	小麦粉 片栗粉 油 スパゲッティ アーモンド バター ホワイトルー 米 (砂糖)	メルルーサ ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 (豚肉)	にんにく キャベツ かぼちゃ 小松菜 コーン にんじん たまねぎ 枝豆	821 kcal 34.5 g 23.9 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)

- 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.futurereinn-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。

〈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。