



# 藤沢市中学校給食 献立表



## 歯と口の健康週間

**1 月**

- 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め
- かつおのごまがらめ
- おかかあえ
- けんちん汁
- ごはん
- 牛乳

+大盛プラス+  
・鶏肉の塩こうじ焼き

**2 火**

●カミカミメニュー

- カミカミビビンバ(アーモンド入り)
- 揚げじゃがいものそぼろ煮
- パイン缶&寒天缶
- わかめと大根のスープ
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+

**3 水**

- 照り焼きハンバーグ
- マッシュポテト
- えびと小松菜の塩炒め
- スタミナきゅうり
- ミニ揚げパン
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+

カップに入っているよ。おはして食べてね。

+大盛プラス+  
・ホキの揚げ煮

**4 木**

- 太刀魚のバーベキューソースかけ
- ゆで野菜
- ちくわの磯辺揚げ
- 大豆のカレー煮
- にらたま汁
- ごはん
- 牛乳

+大盛プラス+  
・鶏肉のはちみつしょうが焼き

**5 金**

ごはんにかけて食べてね

- チキントマトカレー
- バイクドポテト
- 野菜炒め
- 冷凍みかん
- ごはん
- 牛乳

+大盛プラス+  
・スパイシーシュリンプ

**8 月**

カミカミメニュー

- チキンチキンごぼう
- 切り干し大根のごまあえ
- こんにゃくの土佐煮
- みそ汁
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+

**9 火**

ごはんにかけて食べてね

- ガバオライス
- ツナポテト
- キャベツとしらすのソテー
- かきたまスープ
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛プラス+  
・春巻

**10 水**

- いかの天ぷら
- 鶏肉の照り焼き
- 野菜の辛子しょうゆあえ
- しゃきしゃきそぼろ
- りんごゼリー
- 吉野汁
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛プラス+  
・牛肉のしぐれ煮

**11 木**

ルーと具を混ぜてごはんにかけてね

- カレーピラフのクリームソースかけ
- 彩り野菜と昆布のサラダ
- ミートポテト
- カレーピラフ
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛プラス+  
・チーズハンバーグ

**12 金**

- ホキの照り焼き
- 炒めビーフン
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- 揚げしゅうまい
- みそ汁
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛プラス+  
・ミートボールのケチャップあえ

**15 月**

- 鮭の塩焼き
- 煮びたし
- 高野豆腐とキャベツのみそ炒め
- 大豆の五目煮
- 豆腐とわかめのスープ
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛プラス+  
・ハムカツ

**16 火**

- 鶏肉の唐揚げ
- 野菜の磯香あえ
- しらたきの炒めもの
- 切り干し大根の煮つけ
- みそ汁
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+

**17 水**

- スパイシーフィッシュサンド
- ゆで野菜
- 春雨サラダ
- かぼちゃと金時豆のサラダ(新)
- コーンスープ
- サンドパン
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛プラス+  
・鶏肉の香味焼き

**18 木**

- ミナミカゴカマスのごまみそかけ
- フライドポテト
- 糸昆布と豚肉の煮もの
- 小松菜そぼろ
- ひじきのかきたま汁
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛増量+  
+大盛プラス+  
+大盛プラス+  
・いかフライ

**19 金**

ルーと具を混ぜてごはんにかけてね

- ポークカレー
- 三色ソテー
- フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶)
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛増量+  
+大盛プラス+  
+大盛プラス+  
・あじフライ

**22 月**

- ハンバーグトマトソース
- あさりのペペロンチーノ
- スイートポテト風サラダ
- 小松菜としらすの炒めもの
- 豆と野菜のスープ
- コーンライス
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛プラス+  
・フライドチキン

**23 火**

- 赤魚の香草焼き
- ひじきポテト
- ミートソースマカロニ
- キャベツとコーンのソテー
- トマたまスープ
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛増量+  
+大盛プラス+  
+大盛プラス+  
・チキンカツ

**24 水**

- タンドリーチキン
- キャベツとにんじんのサラダ
- バジルペンネ
- チリコンカン
- 冷凍みかん
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+

**25 木**

ルーと具を混ぜてごはんにかけてね

- ハヤシライス
- キャベツと小松菜の炒めもの
- フルーツあえ(パイン缶&みかん缶)
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛増量+  
+大盛プラス+  
+大盛プラス+  
・マヒマヒフライ

**26 金**

カミカミメニュー

- うずら卵と野菜の五目煮
- アーモンドフィッシュ
- 蒸ししゅうまい
- 五目スープ
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+

**かながわランチ**

**29 月**

- 夏野菜と豚肉のピリ辛丼(神奈川県産なす・トマト・ズッキーニ使用)
- 揚げぎょうざ
- りんご缶
- ビーフンスープ
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+

**30 火**

- 鮭と野菜のレモンしょうゆかけ
- かぼちゃとベーコンのサラダ
- 煮豆
- ABCスープ
- ごはん
- 牛乳

+大盛増量+  
+大盛増量+  
+大盛プラス+  
+大盛プラス+  
・鶏天

**6月は「食育月間」**

食育とは「健康に生きる力」を「食」を通して育むことです。生涯にわたって健康に生活できるように、自分の食生活を振り返ってみましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を保つには、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。2日、8日、26日には

「カミカミメニュー」を取り入れました。

**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。

+大盛増量+  
**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