



藤沢市中学校給食 6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



あじさいの花が色付き季節になりました。中学校の生活には慣れましたか？
気温が高くなり、疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、疲れを溜めないようにしましょう。

| 日 | 曜日 | 主食 牛乳 | 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 | ごはん 牛乳 | 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 | 鶏肉の 塩こうじ焼き | ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま 米 | 豚肉 みそ かつお かつおぶし ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 牛乳 (鶏肉) | しょうが にんじん キャベツ 白菜 こんにやく 大根 ごぼう 長ねぎ | 877 kcal 41.5 g 30.1 g 3.4 g | |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 | ●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 カミカミ メニュー | | 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド じゃがいも 米 | 豚肉 みそ わかめ 牛乳 | にんにくしょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ にんじん 小松菜 こんにやく グリーンピース パイン缶 寒天缶 大根 | 827 kcal 29.6 g 27.4 g 2.6 g | 小麦 |
| 3 | 水 | ごはん 牛乳 | 照り焼きハンバーグ マッシュポテト あげパン登場!! えびと小松菜の塩炒め ●スタミナきゅうり ミニ揚げパン | ホキの 揚げ煮 | 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ごま ごま油 パン 米 | ハンバーグ 牛乳 えび (ホキ) | たまねぎ グリンピース にんじん しょうが 長ねぎ 小松菜 にんにく きゅうり | 818 kcal 28.6 g 26.6 g 2.3 g | えび 小麦 乳 |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳 | 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 6月4日~10日 「歯と口の健康週間」 | 鶏肉の はちみつ しょうが焼き | 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 米 (はちみつ) | 太刀魚 豚肉 大豆 ちくわ あおさ 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏肉) | りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にら | 941 kcal 41.9 g 37.4 g 2.5 g | 小麦 卵 |
| 5 | 金 | ごはん 牛乳 | 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 冷凍みかんです! | スパイシー シュリンプ | 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル 米 (片栗粉) | 鶏肉 チーズ 牛乳 (えび) | にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし 冷凍みかん | 741 kcal 31.6 g 19.5 g 2.3 g | 小麦 乳 大盛のみ: えび |
| 8 | 月 | ごはん 牛乳 | ●チキンチキンごぼう 切り干し大根のごまあえ こんにやくの土佐煮 みそ汁 カミカミ メニュー | | 片栗粉 油 砂糖 ごま 米 | 鶏肉 かつおぶし あさり 油揚げ みそ 牛乳 | しょうが ごぼう にんじん 枝豆 こんにやく 切り干し大根 小松菜 えのきだけ | 777 kcal 33.5 g 20.8 g 2.8 g | |
| 9 | 火 | ごはん 牛乳 | ●ガパオライス ツナポテト キャベツとしらすのソテー かきたまスープ | 春巻 | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 米 (春巻) | 豚肉 大豆 ツナ みそ しらす 鶏卵 牛乳 | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン 赤パプリカ キャベツ 小松菜 | 753 kcal 31.0 g 23.5 g 2.3 g | 卵 大盛のみ: 小麦 |
| 10 | 水 | ごはん 牛乳 | 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 | 牛肉の しぐれ煮 | 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 りんごゼリー 米 | いか 鶏肉 油揚げ 昆布 牛乳 (牛肉) | しょうが 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ 切り干し大根 たけのこ 長ねぎ (ごぼう) | 778 kcal 31.4 g 21.5 g 3.1 g | 小麦 |
| 11 | 木 | カレー ピラフ 牛乳 | 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 | チーズ ハンバーグ | 油 砂糖 じゃがいも ホワイトルー 米 | 鶏肉 えび 豚肉 昆布 かつおぶし 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 キャベツ きゅうり コーン | 771 kcal 34.4 g 21.1 g 2.7 g | えび 小麦 乳 |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳 | 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 | ミートボール のケチャップ あえ | 油 ビーフン ごま油 砂糖 片栗粉 米 | ホキ 豚肉 鶏肉 しゅうまい 油揚げ みそ 牛乳 (ミートボール) | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 かぼちゃ とうがん えのきだけ | 775 kcal 35.6 g 21.8 g 2.8 g | 小麦 |
| 15 | 月 | ごはん 牛乳 | 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 | ハムカツ | 砂糖 ごま油 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉 油) | 鮭 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 高野豆腐 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 (ハム) | にんじん 白菜 ごぼう こんにやく たまねぎ キャベツ | 727 kcal 33.8 g 22.3 g 2.9 g | 大盛のみ: 小麦 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 | ●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 鶏肉の 唐揚げ 普通 2個 大盛 3個 | | 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 米 | 鶏肉 のり 豚肉 あさり さつま揚げ みそ 牛乳 | しょうが 小松菜 もやし にんにくしらたき 赤パプリカ ピーマン 切り干し大根 にんじん 大根 えのきだけ 長ねぎ | 786 kcal 32.7 g 25.9 g 2.9 g | 小麦 |
| 17 | 水 | サンド パン 牛乳 | 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 New! コーンスープ | 鶏肉の 香味焼き | 小麦粉 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 バター ごま パン | 白糸鱈 金時豆 鶏卵 牛乳 (鶏肉) | キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ コーン (にんにくしょうが) | 764 kcal 34.7 g 25.4 g 3.0 g | 小麦 卵 乳 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------------------|--|--------------------------------|--|--|---|---------------------------------------|------------------|
| 18 | 木 | ごはん 牛乳 | 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 | いかフライ | 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも 米 (小麦粉 パン粉) | ミナミカゴカマス みそ あおさ 昆布 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳 (いか) | しょうが 長ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 | 752 kcal 36.8 g 21.8 g 2.4 g | 卵 大盛のみ: 小麦 |
| 19 | 金 | ごはん 牛乳 | ポークカレー 三色ソテー ●フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶) | あじフライ | 油 カレールー 小麦粉 米 | 豚肉 チーズ 牛乳 (あじフライ) | たまねぎ にんじん さやいんげん コーン 枝豆 黄桃缶 りんご缶 しょうが にんにく | 868 kcal 31.0 g 29.4 g 3.2 g | 小麦 乳 |
| 22 | 月 | コーン ライス 牛乳 | ハンバーグマトソース 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 | フライド チキン | 油 砂糖 小麦粉 オリブオイル スパゲッティごま油 さつまいも 生クリーム バター ホワイトルー 米 (片栗粉) | ハンバーグ ベーコン あさり しらす 牛乳 鶏肉 大豆 | たまねぎ トマト にんにく キャベツ 長ねぎ 小松菜 にんじん 枝豆 コーン | 842 kcal 33.2 g 25.7 g 2.7 g | 小麦 乳 |
| 23 | 火 | ごはん 牛乳 | 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 | チキンカツ | じゃがいも 油 砂糖 マカロニ 片栗粉 米 | 赤魚 ベーコン ひじき 豚肉 鶏卵 牛乳 (チキンカツ) | にんじん 枝豆 キャベツ コーン たまねぎ セロリトマト | 734 kcal 35.1 g 19.0 g 2.6 g | 小麦 卵 |
| 24 | 水 | ごはん 牛乳 | ●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 ●チリコンカーン 冷凍みかん | タンドリー チキン 普通 2個 大盛 3個 | 砂糖 油 ペンネ 小麦粉 米 | 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 金時豆 牛乳 | しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト 冷凍みかん | 772 kcal 38.2 g 18.9 g 1.9 g | 小麦 乳 |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳 | 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) | マヒマヒ フライ | 油 ハヤシルー 小麦粉 米 (パン粉) | 豚肉 牛乳 (シイラ) | たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 キャベツ パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく トマト | 811 kcal 28.6 g 27.1 g 2.7 g | 小麦 |
| 26 | 金 | ごはん 牛乳 | ●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 | カミカミ メニュー | 油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま ごま油 米 | 豚肉 うずら卵 しゅうまい かえりじゃこ なると 牛乳 | 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 えのきだけ チンゲンサイ しょうが | 774 kcal 33.5 g 26.0 g 2.7 g | 小麦 卵 |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 | ●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) | かながわランチ | 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ピーマン 米 | 豚肉 みそ ぎょうざ 牛乳 | なす ズッキーニ トマト たまねぎ りんご缶 にんじん にら しょうが | 769 kcal 29.9 g 21.8 g 1.9 g | 小麦 |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳 | 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 | 鶏天 | 砂糖 片栗粉 油 バター マカロニ 米 (小麦粉) | 鮭 ベーコン 金時豆 ウィンナー 牛乳 (鶏肉) | レモン にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 かぼちゃ たまねぎ セロリ コーン (にんにく しょうが) | 749 kcal 31.5 g 16.9 g 2.1 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

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。