



藤沢市中学校給食 献立表



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

かながわランチ

1
火



- ・ドライカレー(藤沢産梨使用)
- キャベツとコーンのソテー
- バイクドポテト
- ・冷凍みかん
- (神奈川県産みかん使用)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ポイル
・ウインナー

2
水



- ・鯖のみそ焼き
- ・野菜のごまあえ
- ・豚肉とさつまいもの甘辛煮
- スタミナきゅうり
- ・ひじきのかきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・豚カツ

3
木



- フライドチキン
- ・キャベツとチンゲンサイの炒めもの
- チリコンカン
- ・ひじきの洋風煮
- ・野菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

かながわランチ

4
金



- 焼肉丼
(神奈川県産豚肉、藤沢産梨使用)
- ・ゆで野菜
- ・揚げじゃがいもとハムのソテー
- ・しらたきの炒めもの
- ・白菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

7
月



- カミカミビビンバ
(アーモンド入り)
- ・キャベツのナムル
- ・パイン缶&寒天缶
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

8
火



- ・ミナミカゴカマスのごまみそかけ
- ・もやしのポン酢あえ
- ・ツナポテト
- ・彩り野菜と昆布のサラダ
- ・吉野汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・鶏肉の唐揚げ

9
水



- タンドリーチキン
- ・バジルパスタ
- ・スイートポテト風サラダ
- ・野菜ソテー
- ・トマトスープ
- ・黒パン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

10
木



- ・天ぷら(あじ・さつまいも)
- ・野菜の磯香あえ
- ・蒸ししょうまい
- こんにゃくの土佐煮
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・鶏肉の
香味焼き

11
金



- ・炒り鶏
- 切り干し大根とひじきのごまあえ
- ・きゅうりの香りづけ
- ・にらたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ホキの
照り焼き

14
月



- ・ポークケチャップ
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・ひじきポテト
- ・ABCスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・あじフライ

15
火



- ・太刀魚のバーベキューソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・かぼちゃと金時豆のサラダ
- ・野菜のカレー炒め
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・鶏肉の
レモン焼き

16
水



- チキンチキンごぼう
- ・生揚げの煮つけ
- ・おかかあえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

17
木



- ・鮭と野菜のレモンしょうゆかけ
- カレー肉じゃが
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・チキンカツ

18
金



- チキントマトカレー
- さつまいものアーモンドがらめ
- ・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 +
・チーズ
ハンバーグ



食の備えを見直しましょう...

9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では豪雨も頻発しています。日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



24
木



- ・ホキのピリ辛ソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・フルーツあえ
(みかん缶&りんご缶)
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・ミートボールの
ケチャップあえ

25
金



- ・揚げ鶏とさつまいものケチャップ炒め
- ・春雨サラダ
- みたらし団子
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・蒸し
しょうまい

28
月



- 鶏肉のアーモンドがらめ
- ・ゆで野菜
- ・小松菜のペペロンチーノ
- ・キャロットラペ
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

29
火



ルーと具を混ぜてごはんにかけてね

- ・ハヤシライス
- ・三色ソテー
- 磯辺ポテト
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ハムカツ

30
水



- ・ハンバーグトマトソース
- ・チンゲンサイとハムのソテー
- ・フライドポテト
- ・ブルー
- ・パンプキンスープ
- ・ロールパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・スパイシー
シュリンプ

1日、4日は「かながわランチ」です

1日のドライカレー、4日の焼肉丼には
藤沢産の梨が入ります♪

地産地消

- 地元、神奈川、藤沢の
- 産物、食べ物を
- 地元で
- 消費しよう

