



藤沢市中学校給食 9月献立表

まだまだ暑い日が続きます。熱中症を防ぐためにも、のどが渇いたと感じる前に意識して水分をとるようにしましょう。
早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、9月も元気に過ごせるようにしましょう。

**夏休み明け、9月1日(火)の
予約締め切りは8月24日(月)13時です！**

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



※9月分の給食は8月1日(土)から予約できます。ずっと予約の方は8月3日(月)に自動で予約が入ります。
余裕をもった、予約内容と残高の確認をお願いいたします(残高不足の場合、予約が確定になりませんのでご注意ください)。

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 飲用乳 除く
			牛乳		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	火	ごはん 牛乳	ドライカレー(藤沢産梨使用) ●キャベツとコーンのソテー ●ペイクドポテト 冷凍みかん(神奈川県産みかん使用)	かながわランチ  ポイル ウインナー	油 小麦粉 じゃがいも 米	豚肉 チーズ 大豆 ベーコン 牛乳 (ウインナー)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン 梨 キャベツ コーン 冷凍みかん	809 kcal 32.3 ㊦ 26.1 ㊦ 2.0 ㊦	小麦 乳
2	水	ごはん 牛乳	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	豚カツ	砂糖 ごま 油 さつまいも ごま油 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	鯖 みそ 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳	しょうが 白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん にんにく きゅうり	750 kcal 33.9 ㊦ 21.5 ㊦ 2.6 ㊦	卵 大盛 のみ: 小麦
3	木	ごはん 牛乳	●フライドチキン キャベツとチンゲンサイの炒めもの ●チリコンカーン ひじきの洋風煮 野菜スープ	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 米	鶏肉 豚肉 金時豆 ベーコン ひじき 牛乳	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ トマト にんじん コーン グリーンピース セロリ	864 kcal 35.0 ㊦ 32.2 ㊦ 2.5 ㊦	小麦
4	金	ごはん 牛乳	●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	かながわランチ 	油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	豚肉 みそ ハム 牛乳	たまねぎしょうが にんにく にんじん 梨 キャベツ しらたき 赤パプリカ ピーマン 白菜	812 kcal 33.3 ㊦ 26.4 ㊦ 2.8 ㊦	
7	月	ごはん 牛乳	●カミカミピビンバ(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		油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド米	豚肉 みそ 昆布 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 キャベツ パイン缶 寒天缶	799 kcal 31.5 ㊦ 26.6 ㊦ 2.4 ㊦	小麦
8	火	ごはん 牛乳	ミナミカゴカマスのごまみそかけ もやしのボン酢あえ ツナポテト 彩り野菜と昆布のサラダ 吉野汁	鶏肉の 唐揚げ	油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも マヨネーズ 米(小麦粉)	ミナミカゴカマス みそ ツナ 昆布 かつおぶし 油揚げ 鶏肉 牛乳	しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 レモン にんじん キャベツ 赤パプリカ きゅうり コーン たけのこ	739 kcal 32.8 ㊦ 21.2 ㊦ 2.7 ㊦	卵 大盛 のみ: 小麦
9	水	黒パン 牛乳	●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	タンドリーチキン 普通 2個 大盛 3個	スパゲッティ さつまいも 砂糖 生クリーム バター 油 片栗粉 パン	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン セロリ たまねぎ コーン トマト	783 kcal 34.9 ㊦ 30.0 ㊦ 3.3 ㊦	小麦 乳
10	木	ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・さつまいも) 野菜の磯香あえ 蒸ししゅうまい ●こんにやくの土佐煮 みそ汁	鶏肉の 香味焼き	小麦粉 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油 米	あじ のり しゅうまい かつおぶし あさり みそ 牛乳 (鶏肉)	小松菜 にんじん もやし こんにやく えのきだけ たまねぎ(にんにくしょうが)	857 kcal 33.5 ㊦ 22.4 ㊦ 3.0 ㊦	小麦
11	金	ごはん 牛乳	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	ホキの 照り焼き	油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 米	鶏肉 大豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳(ホキ)	しょうが ごぼう にんじん たけのここんにやく さやいんげん 切り干し大根 小松菜 きゅうり たまねぎ にら	735 kcal 30.0 ㊦ 22.4 ㊦ 2.9 ㊦	卵
14	月	ごはん 牛乳	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	あじフライ	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ 米	豚肉 ベーコン ひじき 牛乳 (あじフライ)	たまねぎ トマト さやいんげん 小松菜 コーン にんじん 枝豆	789 kcal 33.8 ㊦ 24.1 ㊦ 2.3 ㊦	小麦
15	火	ごはん 牛乳	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	鶏肉の レモン焼き	片栗粉 油 砂糖 バター 米	太刀魚 金時豆 ハム 豚肉 油揚げ 牛乳(鶏肉)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 もやし かぼちゃ ピーマン キャベツ さやいんげん ごぼう 大根 しらたき(レモン)	834 kcal 31.7 ㊦ 30.4 ㊦ 2.0 ㊦	乳
16	水	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう 生揚げの煮つけ おかかあえ みそ汁		片栗粉 油 砂糖 米	鶏肉 生揚げ かつおぶし 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 もやし 小松菜 たまねぎ	825 kcal 35.3 ㊦ 26.9 ㊦ 2.8 ㊦	

17	木	ごはん 牛乳	鮭と野菜のレモンしょうゆかけ ●カレー肉じゃがが ちくわの磯辺揚げ かきたま汁	チキンカツ	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉 米	鮭 豚肉 ちくわ あおさ わかめ 鶏卵 牛乳 (チキンカツ)	レモン にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 たまねぎ	709 kcal 32.8 ㊦ 15.8 ㊦ 2.6 ㊦	小麦 卵
18	金	ごはん 牛乳	●チキンマトカレー ●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	チーズ ハンバーグ	油 砂糖 小麦粉 さつまいも 片栗粉 アーモンド 米	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 (ハンバーグ)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト 小松菜 キャベツ	873 kcal 30.5 ㊦ 28.5 ㊦ 2.9 ㊦	小麦 乳
24	木	ごはん 牛乳	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	ミートボールの ケチャップあえ	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ビーフン 米	ホキ 鶏肉 大豆 牛乳 (ミートボール)	キャベツ 小松菜 しょうが 長ねぎ さやいんげん みかん缶 りんご缶 にんじん たまねぎ にら	835 kcal 36.2 ㊦ 22.8 ㊦ 2.4 ㊦	小麦
25	金	ごはん 牛乳	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	蒸し しゅうまい	片栗粉 油 さつまいも 砂糖 春雨 ごま油 だんご 米	鶏肉 なんと 豆腐 わかめ 牛乳 (しゅうまい)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり 小松菜	821 kcal 27.7 ㊦ 16.8 ㊦ 3.0 ㊦	大盛 のみ: 小麦
28	月	ごはん 牛乳	●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		片栗粉 油 砂糖 アーモンド スパゲッティ オリーブオイル 米	鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏卵 牛乳	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 コーン	905 kcal 34.6 ㊦ 34.7 ㊦ 2.3 ㊦	小麦 卵
29	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス 三色ソテー ●磯辺ポテト	ハムカツ	油 じゃがいも ハヤシルー 小麦粉 米 (パン粉)	牛肉 豚肉 あおさ 牛乳 (ハム)	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 枝豆 しょうが にんにく トマト	836 kcal 31.5 ㊦ 26.1 ㊦ 3.1 ㊦	小麦
30	水	ロール パン 牛乳	ハンバーグマトソース 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 パンブキンスープ	スパイシー シュリンプ	油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホワイトルー 生クリーム パン (片栗粉)	ハンバーグ ハム 牛乳 (えび)	たまねぎ トマト チンゲンサイ ブルーン かぼちゃ マッシュルーム	796 kcal 31.7 ㊦ 33.3 ㊦ 3.3 ㊦	小麦 乳 大盛 のみ: えび

♪ 毎日のくらしに with ミルク & 骨貯金
～牛乳・乳製品で健康生活!～



★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。



中学生は骨の量が増えていく大切な時期です。今骨量を増やしておくことが、将来とても重要です。吸収率もよく、手軽に摂取できる牛乳はカルシウムを効率よくできる食品です。中学校給食では、牛乳だけの注文も可能です。ぜひ給食やお弁当を食べる際に一緒に飲んでみてください。

* 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給食の予約方法や予約内容の確認
③スクールランチシステムの操作の仕方 ④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。
- ・食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。