

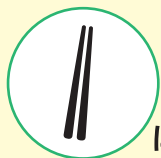


藤沢市中学校給食 献立表



食具(はし・スプーン) 持参のおねがい

10月14日(水)より、給食の食具(はしやスプーン)について、**ご家庭から持参**していただきますようお願いいたします。
献立表のはし・スプーンマークを参考に、
ご準備下さい。



はし



スプーン



1 木



- ・白糸鱈のみそ焼き
- ・おかかあえ
- じゃがいものきんぴら
- ・ミートボールのケチャップあえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・フライドチキン

2 金



- ・そばろごはん
- ・野菜炒め
- ・アーモンドフィッシュ
- ・吉野汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉のレモン焼き

5 月



- 鶏肉のはちみつしょうが焼き
- ・マカロニソテー
- ・スイートポテト風サラダ
- ・小松菜とベーコンのソテー
- ・ジュリアンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

6 火



- ・揚げぎょうざ
- ・蒸ししゅうまい
- もやしのナムル
- 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め
- ・みかん缶&寒天缶
- ・マーボー豆腐
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・チンジャオロースー

7 水



- ・赤魚の香草焼き
- ・小松菜のペペロンチーノ
- 揚げじゃがいもとハムのソテー
- ・キャベツサラダ
- ・豆と野菜のスープ
- ・黒パン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ポークケチャップ

8 木



- ・ハンバーグ和風きのこソースかけ
- ・青のりポテト
- ・春雨と野菜の炒めもの
- ・大根の煮つけ
- ・ひじきのかきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・あじフライ

9 金



- ・秋野菜カレー
- ・キャベツのソテー
- ・りんごゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・スパイシーシュリンプ

今月から
藤沢産新米ごはんが
登場します！

19日のごはんは
藤沢産の新米ごはんです。
よく味わって
食べてみて
ください！



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

今日から食具(はし・スプーン)を用意してください！



- 鶏肉の唐揚げ
- ・キャベツとパプリカのサラダ
- ひじきポテト
- ・おかかあえ
- ・けんちん汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

15 木



- 豚肉と野菜の
オイスターソース炒め
- ・生揚げの煮つけ
- ・もやし中華サラダ
- ・五目スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

16 金



- ・鮭の塩焼き
- ・野菜の磯香あえ
- ・煮豆
- ・揚げじゃがいものそばろ煮
- ・にらたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏天

かながわランチ

19 月



- 牛丼(神奈川県産小松菜使用)
- ・さつまいものかき揚げ(神奈川県産さつまいも使用)
- ・野菜の辛子じょうゆあえ(神奈川県産小松菜使用)
- ・のっぺい汁
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

20 火



- ・メルルーサの竜田揚げ
- じゃがいものごま炒め
- ・しゃきしゃきそばろ
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・豆腐とわかめのスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・鶏肉の香草焼き

21 水



- ・ハンバーグデミグラスソースかけ
- ・マカロニソテー
- ・キャラメルポテト
- キャベツとコーンのソテー
- ・ミネストローネ
- ・ロールパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ハムカツ

22 木



- ・さばのごまみそかけ
- ・ゆで野菜
- ・しらたきの炒めもの
- ・煮びたし
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・いかの磯辺揚げ

23 金



- うずら卵と野菜の五目煮
- ・小松菜そばろ
- ・あずきもち
- ・ひじきのスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・春巻

26 月



- ・カレーピラフのクリームソースかけ
- さつまいもとりんごの甘煮
- ・キャベツとチンゲンサイの炒めもの
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・マヒマヒフライ

27 火



- ・菜飯(ツァイファン: 中華風おこわ)
- ・揚げしゅうまい
- ・キャベツのナムル
- ・わかめと大根のスープ
- ・もち米入りごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・鶏肉の中華だれ

28 水



- ・筑前煮
- ・ホキの揚げ煮
- ・キャベツとわかめのごまあえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・さばの干物

29 木



- ・鯖の照り焼き
- ・ゆで野菜
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・みかん
- ・かつおぶしのふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・ミートボールのケチャップあえ

30 金



- ・チキンライス
- ・ジャーマンポテト
- ・野菜炒め
- ・パンプキンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
・チーズハンバーグ