

2月



- ・さばの塩焼き
- 白菜ちりめん
- ・野菜のごまじょうゆサラダ
- ・黒ごまだんご
- ・吉野汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・鶏肉の唐揚げ

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

4水



- カミカミビンバ
(アーモンド入り)
- ・揚げぎょうざ
- ・もやしのナムル
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

5木



- ・白糸鱈の磯辺揚げ
- ・野菜の磯香あえ
- ・大豆のカレー煮
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・白菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の塩
こうじ焼き

6金



- ・照り焼きハンバーグ
- ・マッシュポテト
- ・えびとペンネのトマト煮
- ・キャベツとチンゲンサイの炒めもの
- ・ミニ揚げパン
- ・コーンライス
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・豚肉の
カレー煮

いい歯の日

9月



- ・赤魚のみそ焼き
- ・小松菜とじゃこの炒めもの
- ・大学芋
- はりはり漬け
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・鶏天

ふじさわランチ

10火



- ・豚肉とキャベツの
しょうがみそ炒め(藤沢産キャベツ使用)
- ・かき揚げ
- ・ひじきの洋風煮
- ・のっぺい汁
(藤沢産大根使用)
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ホキの
照り焼き

11水



- ・八宝菜
- ・煮びたし
- ・アーモンドフィッシュ
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・揚げ
しゅうまい

12木



- ・ハヤシライス
- ・コロコロサラダ
- ・野菜ソテー
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・スパイシー
シュリンプ

13金



- ・ホキのピリ辛ソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・じゃがいものきんぴら
- ・ひじきの炒り煮
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の
レモン焼き

16月



- ・ガバオライス
- ・キャベツのナムル
- ・モウカサメの揚げ煮
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・ポイル
ウィンナー

かながわランチ

17火



- ・さんまのかば焼き
- ・ゆで野菜(藤沢産キャベツ・小松菜使用)
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・にんじんしりしり
- ・豚汁(神奈川県産豚肉使用)
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・牛肉の
しぐれ煮

18水



- ・豚肉と野菜の
オイスターソース炒め
- ・かぼちゃサラダ(アーモンド入り)
- ・もやしとにらの辛子あえ
- ・中華たまごスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・春巻

19木



- ・ルーローハン
- ・ラーバツアイ
- ・パイ牛缶&寒天缶
- ・五目スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・シイラの
ごまがらめ

20金



- チキンチキンごぼう
- ひじきポテト
- ・煮びたし
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

11月24日は
和食の日

落ち葉が吹き寄せられる
秋の風景を表現した
「ふきよせおこわ」です。
色とりどりの具と、
もち米入り
ごはんを
混ぜて
食べてください！



和食の日

24火



- ・ふきよせおこわ
- 野菜の辛子じょうゆあえ
- ぶどう豆
- ・みそ汁
- ・もち米入りごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・太刀魚の
竜田揚げ

25水



- ・鮭のフライ
- ・バジルパスタ
- ミートポテト
- キャベツとコーンのソテー
- ・トマトスープ
- ・ロールパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・鶏肉の
香草焼き

26木



- ・ウィンナーのカレー揚げ
- ・いかの磯辺揚げ
- ・切り干し大根とひじきのごまあえ
- ・さつまいもとりんごの甘煮
- ・生揚げの煮つけ
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・さばの干物

ふじさわランチ

27金



- ・大根カレー(藤沢産大根使用)
- ・ブロッコリーの
レモンじょうゆあえ
(藤沢産ブロッコリー使用)
- ・みかん缶&寒天缶
- ・藤沢産新米ごはん
- ・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

30月

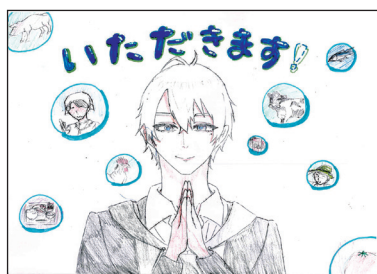


- ・太刀魚の香味ソースかけ
- ・じゃがいものきんぴら
- ・小松菜そぼろ
- ・煮豆
- ・ひじきのかきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・豚肉の
しょうが煮

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

秋はさまざまな作物が収穫時期を迎えます。
食べることは、たくさんの人の
労働に支えられていることを忘れずに、日々の
食事を大切にいただきます。



藤ヶ岡中 村上優菜さんの作品

食事を支える人たち

