



藤沢市中学校給食 11月献立表

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じるが多くなったのではないのでしょうか。
昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、様々な作物が収穫時期を迎えています。
10月から登場している藤沢産の新米では「はるみ」という品種を使っています。強い甘みともちりとした粘りが特徴です。
新米のおいしさを味わいながらいただきます。



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



日	曜日	主食 牛乳	食具	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				
2	月	ごはん 牛乳	箸	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	鶏肉の 唐揚げ	ごま 砂糖 ごま油 だんご 米 片栗粉 (小麦粉 油)	さば ちりめんじゃこ 油揚げ 鶏肉 昆布 牛乳	しょうが 白菜 キャベツ 切り干し大根 にんじん 小松菜 たけのこ 長ねぎ	829 kcal 34.6 g 28.7 g 2.6 g	大盛のみ: 小麦
4	水	ごはん 牛乳	箸、スプーン	●カミカミビビンバ(アーモンド入り) 揚げごぼう もやしのナムル わかめと大根のスープ		油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 米	豚肉 みそ ごぼう 鶏肉 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 もやし 大根	807 kcal 34.4 g 25.1 g 2.8 g	小麦
5	木	ごはん 牛乳	箸	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	鶏肉の 塩こうじ焼き	小麦粉 片栗粉 ごま油 油 砂糖 米	白糸鱈 あおさ のり 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	小松菜 もやし にんじん かぼちゃしょうが たまねぎ 白菜	756 kcal 34.6 g 20.2 g 2.0 g	小麦
6	金	コーン ライス 牛乳	箸	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 人気メニューの揚げパン登場!!	豚肉の カレー煮	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ペンネ パン 米	ハンバーグ えび 牛乳 (豚肉)	たまねぎ にんじん にんにく トマト さやいんげん チンゲンサイ キャベツ コーン	834 kcal 30.7 g 26.9 g 2.6 g	えび 小麦 乳
9	月	ごはん 牛乳	箸	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 11月8日は いい歯の日	鶏天	砂糖 ごま油 さつまいも 油 片栗粉 ごま 米 (小麦粉)	赤魚 みそ ちりめんじゃこ 昆布 なんと 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏肉)	長ねぎ 小松菜 キャベツ しょうが にんじん 切り干し大根 (にんにく)	739 kcal 29.9 g 15.0 g 2.7 g	大盛のみ: 小麦
10	火	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	箸	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 のついで汁(藤沢産大根使用) 新米登場! ふじさわランチ	ホキの 照り焼き	ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 米	豚肉 みそ さくらえび ベーコン ひじき 油揚げ 牛乳 (ホキ)	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ 春菊 コーン グリンピース ごぼう 大根 こんにゃく	806 kcal 32.6 g 25.4 g 3.2 g	えび 小麦
11	水	ごはん 牛乳	箸、スプーン	八宝菜 煮びたし アーモンドフィッシュ わかめスープ	揚げ しゅうまい	油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米	豚肉 あさり なんと うずら卵 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ かえりじゃこ 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 キャベツ 長ねぎ 小松菜 白菜 えのきだけ	761 kcal 34.4 g 24.8 g 2.9 g	卵 大盛のみ: 小麦
12	木	ごはん 牛乳	箸、スプーン	ハヤシライス コロコロサラダ 野菜ソテー	スパイシー シュリンプ	油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルー 小麦粉 米 (片栗粉)	豚肉 牛肉 大豆 ベーコン 牛乳 (えび)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 枝豆 コーン キャベツ ピーマン しょうが にんにく トマト	853 kcal 33.6 g 29.3 g 3.2 g	小麦 大盛のみ: えび
13	金	ごはん 牛乳	箸	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	鶏肉の レモン焼き	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 油 米	ホキ 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ あさり みそ 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん ピーマン こんにゃく えのきだけ たまねぎ (レモン)	828 kcal 37.0 g 24.3 g 3.1 g	小麦
16	月	ごはん 牛乳	箸、スプーン	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 新米登場!	ポイル ウインナー	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン 米	豚肉 大豆 昆布 モウカサメ 牛乳 (ウインナー)	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 しょうが にら	798 kcal 36.4 g 22.4 g 3.0 g	
17	火	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	箸	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) かながわランチ	牛肉の しぐれ煮	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 油 ごま油 米	さんま 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉 みそ 牛乳 (牛肉)	キャベツ 小松菜 しょうが 長ねぎ さやいんげん にんじん 枝豆 ごぼう 大根 こんにゃく	847 kcal 36.6 g 32.6 g 2.7 g	小麦
18	水	ごはん 牛乳	箸	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	春巻	油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 アーモンド ごま油 米 (春巻)	豚肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ しめじ キャベツ 小松菜 赤パプリカ かぼちゃ 枝豆 もやし にら にんじん たけのこ しょうが	777 kcal 31.8 g 26.4 g 2.6 g	卵 大盛のみ: 小麦
19	木	ごはん 牛乳	箸、スプーン	ルーローハン ラーバーツァイ パイン缶&寒天缶 五目スープ	シイラの ごまがらめ	ごま油 砂糖 片栗粉 米 (油 ごま)	豚肉 なんと 牛乳 (シイラ)	しょうが 小松菜 たけのこ 白菜 にんじん パイン缶 寒天缶 えのきだけ チンゲンサイ	732 kcal 29.4 g 20.2 g 2.6 g	
20	金	ごはん 牛乳	箸	●チキンチキンごぼう ●ひじきポテト 煮びたし みそ汁		片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 米	鶏肉 ベーコン ひじき 油揚げ わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 もやし 大根 えのきだけ	807 kcal 32.9 g 24.8 g 2.9 g	

24	火	もち米入り ごはん 牛乳	ふきよせおこわ ●野菜の辛子しょうゆあえ ●ぶどう豆 みそ汁 11月24日は 和食の日 (一社)和食文化国際会 認定	太刀魚の 竜田揚げ	砂糖 栗 米 もち米 (片栗粉 小麦粉 油)	鶏肉 油揚げ 大豆 生揚げ みそ 牛乳 (太刀魚)	ごぼう にんじん しめじ たけのこ 枝豆 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ (しょうが)	755 kcal 38.2 g 22.2 g 3.1 g	大盛のみ: 小麦
25	水	ロール パン 牛乳	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	鶏肉の 香草焼き	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パン (オリーブオイル)	鮭フライ 豚肉 ベーコン 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ にんじん キャベツ コーン セロリ トマト (にんにく)	763 kcal 33.4 g 30.4 g 3.3 g	小麦 乳
26	木	ごはん 牛乳	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	さばの干物	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも 米	ウィンナー いか あおさ ひじき 生揚げ 鶏肉 わかめ 鶏卵 牛乳 (さば)	切り干し大根 にんじん 小松菜 りんご 缶 さやいんげん たまねぎ	932 kcal 32.7 g 30.7 g 2.5 g	小麦 卵
27	金	藤沢産 新米 ごはん 牛乳	大根カレー(藤沢産大根使用) ブロッコリーのレモンしょうゆあえ (藤沢産ブロッコリー使用) みかん缶 & 寒天缶 新米登場! ふじさわランチ	ミートボールの ケチャップあえ	油 砂糖 カレールー 小麦粉 米 (片栗粉)	鶏肉 チーズ 牛乳 (ミートボール)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん 大根 エリンギ ブロッコリー レモン みかん缶 寒天缶	794 kcal 27.6 g 24.1 g 3.2 g	小麦 乳
30	月	ごはん 牛乳	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	豚肉の しょうが煮	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油 米	太刀魚 豚肉 鶏肉 金時豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳	にんにくしょうが 長ねぎ ビーマン 小松菜 にんじん (たまねぎ)	925 kcal 36.9 g 33.6 g 2.5 g	小麦 卵

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。藤沢市の小中学校の給食では、藤沢・神奈川で採れる食材の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



藤沢産の食材を使った
「ふじさわランチ」、
神奈川県産の食材を使った
「かながわランチ」
を意識して献立に取り入れています。
どのような食材が使われているか、
ぜひチェックしてみてくださいね。



* 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)

藤沢市中学校給食予約管理システム

URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

- ①利用者IDの確認 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入金締め切りや残高状況の確認



* 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 ☎0466-25-1111(代表) (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。