

藤沢市中学校給食 12月献立表

【3年生の皆様へ～卒業時一括精算返金について～】
給食のシステム内残高の精算方法については、個人の金融機関口座への振り込みでの返金となります。
登録がお済みでない方は、12月13日までにお手続きをお願いします。
登録済みの方も、口座情報が現在も有効か、ご確認をお願いします。
【確認方法：ログイン後、ユーザー情報を確認＞一番下の欄で確認】

※登録のない方や振り込みエラーになった方は、学校を通じて現金での返金となります。
口座をお持ちでない方は、お手数ですが学校にその旨ご連絡ください。



献立表、アレルゲン（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 大盛増量：●があるおかず	大盛プラス	黄色の食品（エネルギーになる） （ ）内の食材は、大盛プラスで使用する食材です	赤の食品（体の組織をつくる） （ ）内の食材は、大盛プラスで使用する食材です	緑の食品（体の調子を整える） （ ）内の食材は、大盛プラスで使用する食材です	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルゲン **飲用乳除く**
1	火	ごはん 牛乳		●照り焼きチキン　ゆで野菜 ●かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツと小松菜の炒めもの コーンスープ **照り焼きチキン** **普通　2個** **大盛　3個**		砂糖 油 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 牛乳	しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ 小松菜 たまねぎ コーン	787 kcal 33.2 g 24.9 g 2.0 g	卵
2	水	**藤沢産新米** ごはん 牛乳		**ふじさわランチ** 天ぷら（ホキ・えび） 野菜の辛子じょうゆあえ **（藤沢産小松菜・キャベツ使用）** ●しらたきの炒めもの りんごゼリー　豚汁**（藤沢産大根使用）**	牛肉の しぐれ煮	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 りんごゼリー 米	ホキ えび 豚肉 みそ 牛乳 （牛肉）	小松菜 にんじん キャベツ にんにく しらたき 赤パプリカ ピーマン ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく （しょうが）	741 kcal 30.3 g 17.5 g 2.6 g	えび 小麦
3	木	もち米 入りご はん 牛乳		菜飯（ツァイファン：中華風おこわ） 揚げぎょうざ ●じゃがいものごま炒め わかめと大根のスープ	あじフライ	ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米 もち米	豚肉 ぎょうざ わかめ 牛乳 （あじフライ）	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 しょうが 大根	761 kcal 30.7 g 23.0 g 3.0 g	小麦
4	金	ごはん 牛乳		そぼろごはん 煮びたし プルーン 沢煮わん	ホキの 揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 油揚げ 牛乳 （ホキ）	たまねぎ しょうが グリンピース にんじん 小松菜 もやし プルーン 大根 ごぼう しらたき	792 kcal 35.5 g 26.0 g 2.5 g	卵
7	月	カレー ピラフ 牛乳		カレーピラフのクリームソースかけ 野菜ソテー ●ミートソースマカロニ	鶏肉の 唐揚げ	油 砂糖 マカロニ ホワイトルー 生クリーム 米 （片栗粉 小麦粉）	鶏肉 えび ベーコン 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ピーマン （しょうが）	807 kcal 35.0 g 26.1 g 2.7 g	えび 小麦 乳
8	火	ごはん 牛乳		赤魚の香草焼き キャベツと小松菜の炒めもの ●じゃがいものきんぴら アーモンドフィッシュ　ABCスープ	鶏肉の 香味焼き	油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま アーモンド マカロニ 米	赤魚 豚肉 かえりじゃこ ウィンナー 牛乳 （鶏肉）	小松菜 キャベツ にんじん ピーマン セロリ たまねぎ コーン （にんにく しょうが）	759 kcal 35.1 g 22.8 g 2.1 g	小麦
9	水	黒パン 牛乳		メルルーサのフリッター ●あさりのペペロンチーノ 彩り野菜と昆布のサラダ チリコンカーン かきたまスープ	ポーク ケチャップ	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 オリーブオイル スパゲッティ パン	メルルーサ 鶏卵 牛乳 ベーコン あさり 昆布 かつおぶし 豚肉 金時豆	にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト セロリ 小松菜	756 kcal 38.1 g 26.1 g 3.6 g	小麦 卵 乳
10	木	ごはん 牛乳		●筑前煮 切り干し大根とひじきのごまあえ 大学芋 みそ汁	いかフライ	油 砂糖 ごま さつまいも 片栗粉 米 （小麦粉 パン粉）	鶏肉 大豆 さつま揚げ ひじき わかめ みそ 牛乳 （いか）	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 切り干し大根 小松菜 キャベツ えのきだけ	829 kcal 29.1 g 22.2 g 3.2 g	大盛のみ： 小麦
11	金	ごはん 牛乳		ハンバーグデミグラスソースかけ ペンネソテー かぼちゃと金時豆のサラダ ブロッコリーのレモンじょうゆあえ 豆と野菜のスープ	マヒマヒ フライ	油 砂糖 ハヤシルー ペンネ バター ホワイトルー 米 （小麦粉 パン粉）	ハンバーグ 金時豆 鶏肉 大豆 牛乳 （シイラ）	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー レモン にんにく にんじん 枝豆	862 kcal 33.7 g 25.0 g 2.4 g	小麦 乳

～1月前半の予約の締切日は、年内に早まります！～

2027年　1月7日（木）から
1月15日（金）までの予約

2026年　12月17日（木）13時締切

※1月18日以降の締切は、6平日前の13時です

～締切前までに残金の確認をお願いいたします～



14	月	ごはん 牛乳		●チキンチキンごぼう 煮びたし ひじきポテト みそ汁		片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ ベーコン ひじき わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 白菜 大根 えのきだけ	789 kcal 31.5 g 23.4 g 2.9 g	
15	火	**藤沢産新米** ごはん 牛乳		さばのみそ焼き(**神奈川県産さば使用**) ゆで野菜(**藤沢産小松菜、キャベツ使用**) (**神奈川県産もやし使用**) ツナポテト ●糸昆布と豚肉の煮もの おでん **かながわランチ**	鶏肉の 塩こうじ 焼き	砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 マヨネーズ 米	さば みそ ツナ 昆布 豚肉 油揚げ うずら卵 ちくわ 牛乳 (鶏肉)	しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん さやいんげん 大根 こんにゃく	811 kcal 35.8 g 30.1 g 2.8 g	卵
16	水	サンド パン 牛乳		スパイシーフィッシュ ゆで野菜 チャプチェ もやしのカレー炒め ジュリアンスープ	チーズ ハンバーグ	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま パン	白糸鱈 牛肉 ベーコン 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	キャベツ たまねぎ きくらげ にら 赤パプリカ もやし にんじん セロリ	713 kcal 35.5 g 24.4 g 3.2 g	小麦 乳
17	木	ごはん 牛乳		うずら卵と野菜の五目煮 しゃきしゃきそぼろ みたらし団子 みそ汁	さばの 干物	油 砂糖 片栗粉 だんご 米	豚肉 うずら卵 鶏肉 あさり 油揚げ みそ 牛乳 (さば)	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ ピーマン 切り干し大根 えのきだけ	809 kcal 31.0 g 20.8 g 3.3 g	卵
18	金	ごはん 牛乳		チキンカツカレー もやしとにらの辛子あえ ●フルーツあえ(黄桃缶＆りんご缶)	ボイル ウィンナー	油 カレールー 小麦粉 米	チキンカツ チーズ 牛乳 (ウィンナー)	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし 小松菜 にら 黄桃缶 りんご缶 しょうが にんにく	823 kcal 29.0 g 20.7 g 3.4 g	小麦 乳
21	月	ソフト めん 牛乳		揚げぎょうざ　春巻 ●豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め ラーパーツァイ パイン缶＆寒天缶 ジャージャーめん	チンジャオ ロースー	油 春巻 ごま油 砂糖 片栗粉 ソフトめん	ぎょうざ 豚肉 みそ 牛乳	しょうが にんじん キャベツ 白菜 パイン缶 寒天缶 にんにく 長ねぎ (たまねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ)	859 kcal 36.5 g 25.7 g 3.3 g	小麦
22	火	**藤沢産新米** ごはん 牛乳		鮭の塩焼き 野菜の磯香あえ(**藤沢産小松菜使用**) さつまいものアーモンドがらめ 白菜ちりめん みそ汁 **ふじさわランチ**	ハムカツ	ごま油 さつまいも 油 砂糖 片栗粉 アーモンド 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 のり ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 牛乳 (ハム)	小松菜 もやし 白菜 にんじん 大根	770 kcal 28.1 g 22.7 g 2.3 g	大盛のみ: 小麦
23	水	ごはん 牛乳		●フライドチキン ●スパゲッティナポリタン ベイクドポテト 野菜ソテー ミネストローネ フライドチキン 普通　2個 大盛　3個		小麦粉 片栗粉 油 スパゲッティ じゃがいも マカロニ 砂糖 米	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 にんにく トマト かぼちゃ	916 kcal 33.4 g 33.7 g 2.5 g	小麦
24	木	ごはん 牛乳		●カミカミビビンバ(アーモンド入り) 蒸ししゅうまい ●もやしのナムル 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 しゅうまい 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	826 kcal 34.0 g 28.7 g 2.7 g	小麦

＊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

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　☎0466-25-1111(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。

〈アレルゲンについて〉
・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。
・アレルゲン詳細については、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。

令和8年11月発行　藤沢市教育委員会 学校給食課