



# 藤沢市中学校給食 1月献立表



【2026年1月7日(水)～1月16日(金)までの予約締切】

⇒2025年12月16日(火)13時締切

【ご注意】予約締切の時点で残高不足の場合、予約はキャンセルとなります。

入金状況を早めにご確認の上、払込用紙:12/15(月)まで、クレジットカード:12/16(火)13時までにご入金ください。

※1月19日(月)以降の締切は、6平日前の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



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
			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				
7	水	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 野菜炒め 大豆の五目煮 スタミナきゅうり みそ汁 ひじきふりかけ	肉:1位 鶏肉の唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ ひじき 牛乳	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく にんにく きゅうり えのきだけ 長ねぎ 乾燥赤しそ	740 kcal 35.0 g 20.5 g 2.9 g	小麦
8	木	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 大学芋 もやしのサラダ にらたまスープ	給食アンケート 「好きな料理ランキング」より ※詳しくは裏面に	油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも ごま油 米	豚肉 みそ 鶏卵 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ 小松菜 もやし きゅうり にら	867 kcal 30.2 g 25.9 g 2.8 g	卵
9	金	ソフト めん 牛乳	揚げぎょうざ キャベツとチンゲンサイの炒めもの じゃがいものごま炒め フルーツあえ(みかん缶&りんご缶) ジャージャーめん	肉:2位 いかの 天ぷら	油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 片栗粉 ソフトめん (小麦粉)	ぎょうざ 豚肉 大豆 みそ 牛乳 (いか)	キャベツ チンゲンサイ しょうが みかん缶 りんご缶 にんにく にんじん 長ねぎ	820 kcal 35.5 g 23.2 g 2.9 g	小麦
13	火	ごはん 牛乳	赤魚の照り焼き キャベツとわかめのごまあえ ひじきポテト ミートボールのケチャップあえ 白玉雑煮	鶏天	砂糖 ごま じゃがいも 油 片栗粉 だんご 米 (小麦粉)	赤魚 わかめ ベーコン ひじき ミートボール なると 牛乳 (鶏肉)	しょうが キャベツ にんじん 枝豆 小松菜 (にんにく)	749 kcal 34.1 g 19.2 g 2.5 g	大盛のみ: 小麦
14	水	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう 煮びたし かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) みそ汁		片栗粉 油 砂糖 アーモンド バター 米	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 もやし かぼちゃ えのきだけ たまねぎ	813 kcal 33.4 g 24.6 g 2.5 g	乳
15	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス 野菜ソテー フライドポテト	照り焼き ハンバーグ	油 じゃがいも ハヤシルー 小麦粉 米 (砂糖 片栗粉)	豚肉 ベーコン 牛乳 (ハンバーグ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく トマト	817 kcal 29.4 g 27.0 g 3.0 g	小麦
16	金	ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・桜えびのかき揚げ) 野菜の辛子しょうゆあえ スイートポテト風サラダ 豚汁 かつおぶしのふりかけ	鶏肉の 塩こうじ焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 さつまいも 生クリーム バター ごま 米	あじ 桜えび 牛乳 豚肉 みそ かつおぶし のり (鶏肉)	たまねぎ 春菊 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく	804 kcal 29.8 g 18.7 g 2.4 g	えび 小麦 乳

## 〈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・かき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。

## 〈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〉

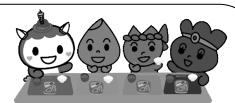
- ・学校の行事等で、中学校毎に給食を実施しない日があります。その場合は予約システム上で予約ができないようになっており、ずっと予約をご利用の場合でも自動的に予約が入らないようになっています。
- 給食実施の有無は各中学校の行事予定をご確認ください。

\* 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払込用紙の再発行 ③給食の予約方法や予約内容の確認  
④スクールランチシステムの操作の仕方 ⑤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)

19	月	ごはん 牛乳	メルルーサのチーズ焼き ジャーマンポテト キャベツと小松菜のサラダ ももゼリー <b>ABCスープ</b>	魚:2位 汁物:1位	フライド チキン	じゃがいも 油 砂糖 ももゼリー マカロニ 米 (片栗粉 小麦粉)	メルルーサ チーズ ベーコン 牛乳 ウィンナー (鶏肉)	たまねぎ トマト キャベツ 小松菜 赤パプリカ にんじん セロリ コーン	715 kcal 32.1 ㊦ 18.5 ㊦ 1.9 ㊦	小麦 乳
20	火	ごはん 牛乳	炒り鶏 ささかまぼこの二色揚げ 白菜ちりめん <b>みそ汁</b>	魚:1位	さばの干物	油 砂糖 小麦粉 片栗粉 米	鶏肉 大豆 かまぼこ あおさ ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳 (さば)	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 白菜 たまねぎ	756 kcal 29.2 ㊦ 22.3 ㊦ 2.8 ㊦	小麦
21	水	ごはん 牛乳	<b>鮭の塩焼き</b> 野菜の磯香あえ さつまいものかき揚げ こんにゃくの土佐煮 かきたま汁		豚肉の しょうが煮	ごま油 さつまいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米	鮭 のり かつおぶし わかめ 鶏卵 牛乳 (豚肉)	小松菜 もやし たまねぎ こんにゃく にんじん (しょうが)	717 kcal 27.8 ㊦ 19.4 ㊦ 2.3 ㊦	小麦 卵
22	木	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ(アーモンド入り) キャベツのナムル みかん缶 & 寒天缶 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 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 みかん缶 寒天缶 大根	744 kcal 27.6 ㊦ 22.5 ㊦ 2.6 ㊦	小麦
23	金	ごはん 牛乳	●タンドリーチキン <b>マッシュポテト</b> 小松菜とコーンのソテー キャロットラペ 冬野菜のスープ	副菜:1位	タンドリー チキン 普通 2個 大盛 3個	じゃがいも 油 バター 砂糖 オリーブオイル 片栗粉 米	鶏肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン にんじん 大根 白菜	733 kcal 29.7 ㊦ 24.6 ㊦ 2.4 ㊦	乳
26	月	ごはん 牛乳	太刀魚の菰田揚げ 小松菜とじゃこの炒めもの かぼちゃサラダ(アーモンド入り) 黒ごまだんご 春雨スープ		鶏肉の 香草焼き	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 アーモンド マヨネーズ だんご ごま 春雨 米 (オリーブオイル)	太刀魚 ちりめんじゃこ 牛乳 (鶏肉)	しょうが 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ 枝豆 にんじん たまねぎ 白菜	899 kcal 28.6 ㊦ 33.4 ㊦ 2.0 ㊦	小麦 卵
27	火	ごはん 牛乳	<b>ポークカレー</b> ブロッコリーとキャベツのサラダ <b>フルーツあえ(パイン缶&amp;みかん缶)</b>	主食:1位 デザート:2位	チキンカツ	油 砂糖 カレールー 小麦粉 米	豚肉 チーズ 牛乳 (チキンカツ)	たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー キャベツ コーン パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく	850 kcal 30.0 ㊦ 29.3 ㊦ 3.2 ㊦	小麦 乳
28	水	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ (神奈川県産さば使用) ゆで野菜(神奈川県産キャベツ使用) 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め もやしのナムル わかめスープ	かながわランチ	ハムカツ	ごま油 砂糖 ごま 米 (小麦粉 パン粉 油)	さば 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 牛乳 (ハム)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ えのきだけ	768 kcal 36.6 ㊦ 26.9 ㊦ 2.4 ㊦	大盛のみ: 小麦
29	木	ごはん 牛乳	ガパオライス 春雨サラダ アーモンドフィッシュ 中華たまごスープ		マヒマヒ フライ	油 砂糖 ごま油 春雨 アーモンド ごま 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	鶏肉 大豆 わかめ かえりじゃこ 豚肉 鶏卵 牛乳 (シイラ)	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 レモン チンゲンサイ たけのこ しょうが	758 kcal 35.9 ㊦ 22.2 ㊦ 3.3 ㊦	卵 大盛のみ: 小麦
30	金	コーン ライス 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ バジルパスタ 彩り野菜と昆布のサラダ チリコンカーン <b>ミニあげパン</b>	デザート:1位	豚肉の ケチャップ煮	油 ハヤシルー 砂糖 ペンネ 小麦粉 パン 米 (片栗粉)	ハンバーグ 昆布 かつおぶし 豚肉 金時豆 牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コートトマト	892 kcal 32.9 ㊦ 28.2 ㊦ 2.7 ㊦	小麦 乳

【給食アンケート】にご協力いただきましてありがとうございました。  
生徒の皆さんの好きな料理のランキング結果です！1月の給食に人気料理を取り入れました。  
献立表の太字でアンダーラインが引いてある料理がランキング上位の料理です。

主 食	
1位	カレーライス
2位	ソフトめんミートソース
3位	ソフトめんジャージャーめん
4位	焼肉丼
5位	パン
6位	ドライカレー
同率	ビビンバ
7位	ハヤシライス
9位	そばろごはん
10位	パン(ジャム付き)

肉料理	
1位	鶏肉の唐揚げ
2位	揚げぎょうざ
3位	チキンチキンごぼう
4位	ハンバーグ
5位	タンドリーチキン
6位	照り焼きチキン
7位	ミートボール(甘酢あん、ケチャップあえ)
8位	豚肉のしょうが煮
9位	鶏肉のはちみつしょうが焼き
10位	ブルコギ

魚料理	
1位	鮭の塩焼き
2位	メルルーサのチーズ焼き
3位	鮭のチーズ焼き
4位	さばのヤンニョムカンジャンかけ
5位	魚のフライ
6位	さばの塩焼き
7位	いわしのかば焼き
8位	太刀魚のバーベキューソースかけ
9位	みそマヨネーズ焼き(白糸鱈、鮭など)
10位	さわらのみそ焼き

汁 物	
1位	ABCスープ
2位	みそ汁
3位	コーンスープ
4位	かきたまスープ
5位	春雨スープ
6位	わかめスープ
7位	けんちん汁
8位	ミネストローネ
9位	おでん
10位	パンブキンスープ

副菜・その他	
1位	マッシュポテト
2位	きゅうりの香りづけ
3位	かき揚げ
4位	ペペロンチーノ
5位	コーン&ウィンナー
6位	揚げじゃがいものそばろ煮
7位	ミートポテト
8位	ツナポテト
9位	アーモンドフィッシュ
10位	鶏肉と大豆のうま煮

デザート	
1位	ミニ揚げパン
2位	フルーツあえ
3位	冷凍みかん
4位	大学いも
5位	ゼリー
6位	みたらしだんご
7位	ブルーン
8位	黒ごまだんご
9位	あずきもち