



# 藤沢市中学校給食 4月献立表



## ☆ ご入学・ご進級おめでとうございます ☆

藤沢市の中学校給食は、栄養バランスのいい、おいしい給食をめざしています。藤沢市役所の栄養士が、旬の食材や地産地消、行事食などを意識しながら、中学生のみなさんが元気な体を作れるような献立を立てています。ぜひご利用ください。

4月13日(月)の給食予約締切: 4月3日(金)の13:00(Web予約)

(事前に入金が必要です。払込用紙での入金期限: 4月2日、クレジット決済: 予約締切直前まで可)

〈中学校給食価格〉 普通食: 1食330円 大盛(おかず): 1食400円

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。

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	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	アレルゲン 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				
13	月	ごはん 牛乳	チキンカツカレー 野菜ソテー ●フルーツあえ(みかん缶&りんご缶)	スパイシー シュリンプ	油 カレールー 小麦粉 米 (片栗粉)	チキンカツ ベーコン チーズ 牛乳 (えび)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ピーマン みかん缶 りんご缶 しょうが にんにく	822 kcal 28.8 ㎎ 21.6 ㎎ 3.5 ㎎	小麦 乳 大盛のみ: えび
14	火	ごはん 牛乳	鯖のみそ焼き 煮びたし ●にんじんしりしり ちくわの磯辺揚げ かきたま汁	ミートボール の甘酢あん	砂糖 ごま油 小麦粉 油 片栗粉 米	さわら みそ 油揚げ ツナ ちくわ 青のり わかめ 鶏卵 牛乳 (ミートボール)	しょうが 小松菜 もやし にんじん 枝豆 たまねぎ	718 kcal 33.2 ㎎ 20.1 ㎎ 2.7 ㎎	小麦 卵
15	水	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 切干大根とひじきのごまあえ きゅうりの香りづけ みそ汁	ハムカツ	油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 ひじき わかめ 油揚げ みそ 牛乳 (ハム)	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 切り干し大根 にんじん 小松菜 きゅうり えのきだけ	751 kcal 30.7 ㎎ 23.4 ㎎ 3.4 ㎎	大盛のみ: 小麦
16	木	ごはん 牛乳	天ぷら(いか・さつまいも) キャベツのナムル 鶏肉と大豆のうま煮 ●しらたきの炒めもの すまし汁	豚肉の しょうが煮	さつまいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米	いか 昆布 鶏肉 大豆 豚肉 なた 豆腐 わかめ 牛乳	キャベツ しょうが 長ねぎ さやいんげん にんにく しらたき 赤パブリカ ピーマン 小松菜 (たまねぎ)	794 kcal 31.1 ㎎ 21.7 ㎎ 2.7 ㎎	小麦
17	金	ごはん 牛乳	チキンライス ペイゴポテト キャベツのソテー ABCスープ	ポイル ウインナー	油 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル マカロニ 米	鶏肉 ベーコン ウインナー 牛乳	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 セロリ コーン	818 kcal 31.2 ㎎ 26.7 ㎎ 3.1 ㎎	小麦
20	月	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き おかかあえ 糸昆布の炒め煮 みたらし団子 ひじきのスープ	鶏天	ごま油 砂糖 だんご 片栗粉 油 米 (小麦粉)	鮭 かつおぶし ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 ひじき 豆腐 牛乳 (鶏肉)	白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ (にんにく しょうが)	719 kcal 28.1 ㎎ 16.9 ㎎ 2.6 ㎎	大盛のみ: 小麦
21	火	ごはん 牛乳	筑前煮 野菜の磯香あえ フルーツあえ(みかん缶&黄桃缶) みそ汁	さばの干物	油 砂糖 ごま油 米	鶏肉 大豆 さつまいものり わかめ みそ 牛乳 (さば)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ごんにやく さやいんげん 小松菜 もやし みかん缶 黄桃缶 キャベツ たまねぎ	718 kcal 28.3 ㎎ 19.7 ㎎ 2.8 ㎎	
22	水	ロール パン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ペンネソテー キャベツとコーンのソテー ●キャラメルポテト 豆と野菜のスープ	あじフライ	油 砂糖 ハヤシルーペンネ オリーブオイル さつまいも パター ホワイトルー パン	ハンバーグ 鶏肉 大豆 牛乳 (あじフライ)	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ コーン にんにく セロリ	930 kcal 34.0 ㎎ 37.5 ㎎ 3.6 ㎎	小麦 乳
23	木	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 野菜炒め(神奈川県産キャベツ) 生揚げの煮つけ スタミナきゅうり(神奈川県産きゅうり) 豚汁	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 生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ ごんにやく	826 kcal 35.9 ㎎ 30.1 ㎎ 2.9 ㎎	小麦
24	金	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ(アーモンド入り) 春雨と野菜のサラダ 揚げぎょうざ 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 春雨 米	豚肉 みそ わかめ ぎょうざ 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 レモン 大根	815 kcal 30.4 ㎎ 26.0 ㎎ 3.1 ㎎	小麦
27	月	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう ひじきポテト キャベツとチンゲンサイの炒めもの みそ汁		片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン ひじき 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	792 kcal 31.4 ㎎ 23.8 ㎎ 2.8 ㎎	
28	火	ごはん 牛乳	太刀魚のパーベキューソースかけ ゆで野菜 小松菜のペペロンチーノ かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) コーンスープ	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 油 砂糖 ペンネ アーモンド バター 米 (オリーブオイル)	太刀魚 ベーコン 牛乳 (鶏肉)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ コーン	855 kcal 28.4 ㎎ 29.9 ㎎ 2.0 ㎎	小麦 乳
30	木	ごはん 牛乳	そばろごはん 野菜の辛子しょうゆあえ 大豆のカレー煮 若竹汁	シイラの 揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 豚肉 大豆 わかめ なると 牛乳 (シイラ)	たまねぎ しょうが 小松菜 にんじん キャベツ たけのこ	801 kcal 42.3 ㎎ 25.0 ㎎ 2.7 ㎎	卵

# 中学校 給食だより



藤沢市教育委員会 学校給食課

中学校給食の献立は、文部科学省より示されている「学校給食摂取基準」をもとに藤沢市役所の栄養士が栄養バランスを考え、地産地消を心がけた献立づくりをしています。また、旬の食材や行事献立などを通じて、さまざまな食や料理に親しんでいただけるよう献立を小学校同様に工夫しています。

食材選定は全小学校の栄養士と一緒に、ほとんどの品目について、小学校と同じものを使用しています。調理は2つのクッキングセンターで行っています。市役所の栄養士と調理業者の栄養士・調理師とが献立会議にて食材の切り方や調理方法等を打ち合わせしています。

調理や盛付では異物や不備等がないように各工程で確認をしながら安全・安心な給食づくりに努めています。



学期に一度食材選定を行っています



2つのクッキングセンターで心を込めて調理しています



目以外のすべてを覆って異物混入対策をし、衛生的に調理・盛付をしています



ランチボックスに異物の付着がないか1つずつ確認!



ふたの表裏も確認して最後は金属探知機に通します

## 4月の給食予約はお済みですか?

藤沢市中学校給食予約システム



2026年度は4月13日(月)から給食が始まります。4月13日の予約締切は、4月3日(金)13時です!

予約状況の確認方法を参考に、締切(6平日前の13時)前に必ずご確認ください!

- ログイン後すぐのページ中段にあるカレンダーで確認!  
給食を食べたい日が、黄緑色になっているか確認!  
予約可能期間を過ぎると、黄緑色からベージュに色が変わります。  
給食費が足りていない場合は、“水色”になっています。  
締切日までに入金がないと、自動キャンセルになりますので、ご注意ください。  
※払込用紙及びペーパーレス決済は反映に一日かかります!

### ② 予約表から確認!



予約システム内の表記説明	
21 予約予定 [予約予定]	予約する 予約可能
24 予約済 [給食-直進(生 費なし)]	予約済 予約済みの給食
19 予約受付終了 [予約受付終了]	予約受付終了 予約締切後のため 予約不可
17 予約済 [給食-直進(生 費なし)]	予約済 予約済みかつ締切後の ためキャンセル不可
20 仮予約 [給食-直進(生 費なし)]	仮予約 残額不足のため未確定状態。 7平日前までに入金が必要

\* 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.futurereinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



### 〈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くなっていきます。  
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。