

# 藤沢市中学校給食 献立表



家からナフキンや  
バンダナなどを  
持参して、  
ランチョンマット  
代わりに使うのも  
おすすめです！



5月21日  
「かながわランチ」

5月31日  
「ふじさわランチ」

地場産の  
食材を  
使用する  
予定です。



## おかずの大盛について

+ 大盛あり +  
マークの日

下線を引いてあるおかず  
が増えます。

+ 大盛プラス +  
マークの日

おかずの大盛を注文した  
場合のみ増える献立名を  
のせています。

1  
水



・ししゃものフライ

- ・もやしのナムル
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・スタミナきゅうり
- ・ソフトめん
- ・ジャージャーめん
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・いかフライ

2  
木



・豚肉のしょうが煮

- ・野菜の煮びたし
- ・よもぎだんご
- ・ひじきのかきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・おろし  
ハンバーグ

小学校でおなじみの  
菜飯(ツアイファン)  
中学では自分でご飯  
と混せてください。



5月21日  
「かながわランチ」

5月31日  
「ふじさわランチ」

地場産の  
食材を  
使用する  
予定です。



7  
火



- ・カレーピラフの  
クリームソースかけ(セルフ)
- ・キャベツと小松菜のソテー
- ・チリコンカーン
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・ほたてフライ

8  
水



・赤魚の照り焼き

- ・野菜のおかかあえ
- ・じゃがいものきんぴら
- ・生揚げの煮つけ
- ・豚汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の唐揚げ

9  
木



・菜飯(ツアイファン):  
中華風小松菜おこわ(セルフ)

- ・ラーパーツァイ
- ・揚げしゅうまい
- ・にらたまスープ
- ・もち米入りごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・あじフライ

10  
金



・チキンみそかつ

- ・小松菜とじゃこの炒めもの
- ・切干大根の煮つけ
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

13  
月



・ドライカレー

- ・小松菜とベーコンのソテー
- ・フルーツあえ(黄桃&りんご缶)
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

のみ  
+ 大盛あり +

14  
火



・フライドチキン

- ・野菜炒め
- ・ミートポテト
- ・ひじきの洋風煮
- ・ミネストローネ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

15  
水



・白糸鰯のチーズ焼き

- ・蒸しじゃがいも
- ・きのこのペペロンチーノ
- ・もやしとハムの炒めもの
- ・ジュリアンスープ
- ・ロールパン
- ・マーマレード
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ボイル  
ウインナー

16  
木



・ブルコギ

- ・野菜のナムル
- ・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 +  
・さばの  
ヤシニヨムカンジャンケ

17  
金



・鮭の西京焼き

- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・にんじんしりしり
- ・ミートボールの甘酢あん
- ・沢煮わん

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・いかの天ぷら

20  
月



・揚げぎょうざ &  
揚げしゅうまい

- ・じゃがいものごま炒め
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・みかん缶＆寒天缶
- ・マーボー豆腐
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の  
中華だれ

21  
火



・焼肉丼(神奈川県産豚肉)

- ・ゆで野菜
- ・県産ひじきポテト
- ・小田原産冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

22  
水

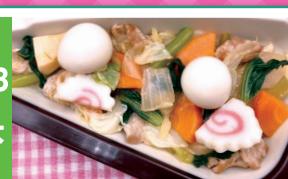


・ハヤシライス

- ・揚げじゃがいもとハムのソテー
- ・小松菜とコーンの炒めもの
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・マヒマヒ  
フライ

23  
木



・八宝菜

- ・炒めビーフン
- ・かぼちゃサラダ(アーモンド入り)
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の  
香味焼き

24  
金



・さばの塩焼き

- ・しらたきの炒めもの
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・野菜の磯香あえ
- ・けんちん汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・ハムカツ

27  
月



・天ぷら(あじ・ささかまぼこ・  
桜えびのかき揚げ)

- ・キャベツとわかめの  
レモンしょうゆあえ
- ・肉じゃが
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏天

28  
火



・炒り鶏

- ・きゅうりの香りづけ
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

29  
水

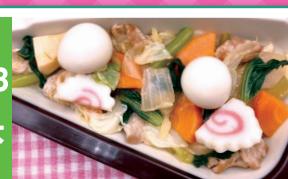


・ハンバーグデミグラスソースかけ

- ・蒸しじゃがいも
- ・小松菜炒め
- ・フルーツあえ  
(みかん&りんご缶)
- ・ヨーグルト
- ・サンドパン
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・モウカサメの  
揚げ煮

30  
木



・チンジャオロースー

- ・揚げぎょうざ
- ・えびのチリソース
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

31  
金



・かじきのトマトバジルソースかけ  
(藤沢産トマト)

- ・スペゲッティソテー
- ・じゃがいもとウインナーのソテー
- ・湘南しらすと小松菜の炒めもの
- ・ABCスープ
- ・コーンライス
- ・牛乳

+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・フライドチキン