



藤沢市中学校給食 献立表



6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。

食育とは「健康に生きる力」を「食」を通して育むことです。

生涯にわたって健康に生活できるように、
自分の食生活を見直してみましょう。

「めざせ！一生健康人」



3
月

- ・カミカミビンバ(アーモンド入り)
- ・キャベツのナムル
- ・フルーツあえ(黄桃缶＆りんご缶)
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

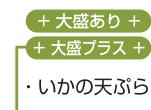


+ 大盛あり +



4
火

- ・鮭の塩焼き
- ・野菜のおかかあえ
- ・揚げじゃがいものそぼろ煮
- ・みたらし団子
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +

・いかの天ぷら



5
水

- ・チキンチキンごぼう
- ・野菜の磯香あえ
- ・しらたきの炒めもの
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛プラス +
・蒸ししゅうまい



6
木

- ・うずら卵と野菜の五目煮
- ・ひじきポテト
- ・アーモンドフィッシュ
- ・春雨スープ
- ・小松菜ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +

・さばの塩焼き



7
金

- ・チキンカレー
- ・キャベツとハムのソテー
- ・パイン缶
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛プラス +

・チーズハンバーグ



10
月

- ・鶏肉の唐揚げ
- ・野菜の辛子じょうゆあえ
- ・カレー肉じゃが
- ・こんにゃくの土佐煮
- ・みそ汁
- ・ひじきふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +



11
火

- ・白糸鰯のみぞマヨネーズ焼き
- ・もやしのポン酢あえ
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・スタミナきゅうり
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛プラス +
・豚肉のしおが煮



12
水

- ・ハンバーグトマトソース
- ・バジルパスタ
- ・かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)
- ・キャベツと小松菜の炒めもの
- ・A B C スープ
- ・米粉ロールパン^新
- ・牛乳



+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +

・フライドチキン



13
木

- ・ガパオライス(セルフ)
- ・ツナポテト
- ・キャベツとわかめのレモンじょうゆあえ
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛プラス +
・ほたての磯辺揚げ



14
金

- ・太刀魚のバーベキューソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・油揚げ煮
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛プラス +
・鶏肉の香味焼き



17
月

- ・さばのヤンニョムカンジャンかけ
- ・ゆで野菜
- ・チャブチエ
- ・揚げぎょうざ
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +

・鶏肉の唐揚げ



18
火

- ・ハヤシライス
- ・キャベツとウインナーのソテー
- ・フルーツあえ(パイン缶＆みかん缶)
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛プラス +
・メルルーサのフライ



19
水

- ・藤沢産夏野菜の酢豚
- ・湘南しらすと藤沢産小松菜の炒めもの
- ・じゃがいもとコーンのソテー
- ・にらたまスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +



20
木

- ・天ぷら(いか・桜えびのかき揚げ・ちくわの磯辺揚げ)
- ・野菜のごまあえ
- ・じゃがいものきんぴら
- ・ソフトめんカレーうどん
- ・牛乳



+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +

・鶏天



21
金

- ・照り焼きチキン
- ・野菜炒め
- ・大豆のカレー煮
- ・りんご缶
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +



24
月

- ・チキンライス(セルフ)
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・マッシュポテト
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛プラス +
・ポイルワイン



25
火

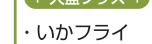
- ・鶏肉のはちみつしょうが焼き
- ・蒸しじやがいも
- ・小松菜そぼろ
- ・にんじんしりしり
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +



26
水

- ・ハンバーグ和風きのこソースかけ
- ・マカロニソテー
- ・カレーポテト
- ・三色ソテー
- ・パンプキンスープ
- ・アプリコットジャム
- ・食パン
- ・牛乳



+ 大盛プラス +
・いかフライ



27
木

- ・ホキのピリ辛ソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・しゃきしゃきそぼろ
- ・ミートボールの甘酢あん
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +

・ハムカツ



28
金

- ・神奈川県産豚肉のしょうが煮
- ・五目野菜炒め(神奈川県産野菜使用)
- ・神奈川県産きゅうりの香りづけ
- ・けんちん汁
- ・ごはん
- ・牛乳



+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +

・あじフライ