

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」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を保つには、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

3日、5日、6日には「カミカミメニュー」を取り入れました！



6月19日「ふじさわランチ」

6月28日「かながわランチ」

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。



- ・カミカミビビンバ(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 +



- ・鮭の塩焼き
- ・野菜のおかかあえ
- ・揚げじゃがいものそばろ煮
- ・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



- ・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



- ・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



- ・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



- ・鶏肉の唐揚げ
- ・野菜の辛子しょうゆあえ
- ・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 +



- ・白糸鱈のみそマヨネーズ焼き
- ・もやしのボン酢あえ
- ・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 +

・豚肉のしょうが煮



- ・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
- ・ABC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



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

+ 大盛プラス +

・ほたての磯辺揚げ



- ・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



- ・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



- ・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



- ・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 +



- ・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



- ・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 +



- ・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 +

・ボイルウインナー



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

+ 大盛あり +



- ・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



- ・ホキのピリ辛ソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・しゃきしゃきそばろ
- ・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



- ・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