



藤沢市中学校給食 11月献立表



アレルギー28品目の情報は、
こちらからご確認ください

ごはんがおいしい季節になりました。今年も藤沢産の「はるみ」という品種の米をいただきます。
11月は4回登場しますので楽しみにしてくださいね。



日	曜日	主食	おかず		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	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	(エネルギーになる)	(体の組織をつくる)	(体の調子を整える)		
1	金	ソフトめん牛乳	カレーうどん メルルーサの竜田揚げ 野菜炒め ●磯辺ポテト あずきもち	照り焼きチキン	油 砂糖 カレールー 小麦粉 片栗粉 じゃがいも だんご ソフトめん	豚肉 メルルーサ あおさ 小豆 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ にんじん しょうが 小松菜 もやし	925 kcal 40.2 g 22.8 g 3.3 g	小麦
5	火	ごはん牛乳	照り焼きハンバーグ 煮びたし 大学芋 えびと小松菜の塩炒め みそ汁	ホキの揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 米	ハンバーグ えび 油揚げ わかめ かつおぶし みそ ちりめんじゃこ 牛乳(ホキ)	たまねぎ グリンピース にんじん 白菜 しょうが 長ねぎ 小松菜 えのきだけ	881 kcal 34.2 g 24.2 g 3.0 g	えび
6	水	藤沢産新米 ごはん牛乳	白糸鱈のみそマヨネーズ焼き きのこのペペロンチーノ もやしのポン酢あえ ●鶏肉と大豆のうま煮 かきたまスープ	豚肉のしょうが煮	マヨネーズ 油 スパゲッティ 砂糖 片栗粉 米	白糸鱈 みそ ベーコン 鶏肉 大豆 鶏卵 牛乳 (豚肉)	えのきだけ 長ねぎ にんにく しめじ もやし にんじん 小松菜 レモン しょうが マッシュルーム さやいんげん たまねぎ	767 kcal 38.0 g 21.8 g 2.7 g	小麦 卵
7	木	ごはん牛乳	●焼肉丼 キャベツのナムル チャプチェ 五目スープ		油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨 米	豚肉 みそ 昆布 なると 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 きくらげ 赤パプリカ いら えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	774 kcal 32.0 g 23.3 g 3.2 g	
8	金	ごはん牛乳	カミカミビビンバ(アーモンド入り) 揚げぎょうざ もやしのナムル ひじきのスープ	あじの天ぷら	油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米 (小麦粉)	豚肉 みそ ぎょうざ 鶏肉 ひじき 豆腐 牛乳(あじ)	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ いら にんじん 小松菜 もやし	830 kcal 35.4 g 27.8 g 2.5 g	小麦
11	月	ごはん牛乳	●フライドチキン 小松菜とコーンのソテー ジャーマンポテト キャロットラペ 豆と野菜のスープ	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 オリーブオイル ホワイトルー 米	鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ 大豆 牛乳	小松菜 コーン にんじん たまねぎ にんにく	888 kcal 36.2 g 34.5 g 3.0 g	小麦 乳
12	火	ごはん牛乳	赤魚の照り焼き 糸昆布の炒め煮 ●肉じゃが ミートボールの甘酢あん 吉野汁	豚肉のケチャップ煮	ごま油 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 米	赤魚 昆布 かつおぶし 豚肉 ミートボール 鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが にんじん 小松菜 たまねぎ こんにゃく さやいんげん たけのこ 長ねぎ(トマト)	759 kcal 37.5 g 21.3 g 3.0 g	
13	水	ごはん牛乳	ハヤシライス キャベツとしらすのソテー ●もも缶ミックス	豚カツ	油 ハヤシルー 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 しらす チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ 黄桃缶 白桃缶 しょうが にんにく トマト	819 kcal 30.4 g 25.6 g 3.1 g	小麦 乳
14	木	ごはん牛乳	さばの塩焼き 炒めビーフン いんげんのごまあえ 大豆のカレー煮 みそ汁 焼きのり	おろしハンバーグ	油 ビーフン ごま油 砂糖 ごま 米 (片栗粉)	さば 豚肉 大豆 豆腐 わかめ みそ のり 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 さやいんげん(だいこん)	811 kcal 38.1 g 27.5 g 3.0 g	
15	金	ごはん牛乳	八宝菜 野菜の辛子じょうゆあえ かぼちゃサラダ(アーモンド入り) わかめスープ	鶏肉の唐揚げ	油 砂糖 片栗粉 アーモンド マヨネーズ 米 (小麦粉)	豚肉 うずら卵 なると わかめ 牛乳(鶏肉)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ 枝豆 えのきだけ	755 kcal 28.7 g 24.2 g 2.9 g	卵 大盛のみ: 小麦
18	月	ごはん牛乳	太刀魚の香味ソースかけ ゆで野菜 ひじきポテト しゃきしゃきそばろ ビーフンスープ	鶏肉の香草焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも バター ビーフン 米 (オリーブオイル)	太刀魚 ハム ひじき 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ 切り干し大根 いら	792 kcal 28.2 g 25.5 g 2.4 g	小麦 乳
19	火	藤沢産新米 ごはん牛乳	豚肉のしょうが煮(神奈川県産豚肉使用) 大根の煮つけ(藤沢産大根使用) キャベツとちくわのごまあえ みそ汁	あじフライ	油 砂糖 片栗粉 ごま 米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 さつまいも揚げ ちくわ 油揚げ みそ わかめ 牛乳(あじ)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん グリンピース キャベツ 白菜	780 kcal 34.8 g 23.6 g 3.3 g	大盛のみ: 小麦

中学校給食についてのアンケートを実施いたします！

10月1日(火)より中学校給食についてのアンケートを実施いたします。
保護者の皆様のご意見をたくさんいただきたいと思っております。
ぜひご回答いただけますよう、よろしくお願いいたします。
また、生徒の皆様向けには、別途学校にて実施させていただく予定です。



10月1日開始！
保護者の方用
アンケートフォームは
こちらのQRコードから

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				
20	水	食パン 牛乳	鮭のムニエルオーロラソース 蒸しじゃがいも マカロニソテー チリコンカン 野菜スープ りんごジャム	ポイル ウイナー	オリーブオイル 小麦粉 油 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも マカロニ パン ジャム	鮭 ベーコン 豚肉 金時豆 牛乳 (ウイナー)	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん トマト	756 kcal 39.4 g 26.3 g 3.4 g	小麦 卵 乳
21	木	ごはん 牛乳	天ぷら(いか・鶏) おかかあえ しらたきの炒めもの 生揚げのそぼろあんかけ けんちん汁	牛肉の しぐれ煮	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 米	いか 鶏肉 かつおぶし 豚肉 生揚げ 豆腐 油揚げ 牛乳 (牛肉)	にんじん もやし 小松菜 にんにくしらたき 赤パプリカ たまねぎ グリーンピース だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ (しょうが)	867 kcal 37.6 g 30.5 g 3.1 g	小麦
22	金	もち米 入り ごはん 牛乳	ふきよせおこわ 小松菜そぼろ 煮豆 かきたま汁	さばの 照り焼き	砂糖 粟 油 片栗粉 米 もち米	鶏肉 油揚げ 金時豆 わかめ 鶏卵 牛乳 (さば)	ごぼう にんじん しめじ たけのこ 枝豆 しょうが 小松菜 たまねぎ	768 kcal 32.9 g 23.0 g 2.9 g	卵
25	月	ごはん 牛乳	筑前煮 小松菜とじゃこの炒めもの ちくわの磯辺揚げ どさんこ汁	チキン みそカツ	油 砂糖 小麦粉 ごま油 バター 米 (パン粉 ごま)	鶏肉 大豆 ちくわ あおさ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん 長ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	759 kcal 31.1 g 22.8 g 3.1 g	小麦 乳
26	火	新米 新米 ごはん 牛乳	いわしのかば焼き ゆで野菜 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め ●油揚げ煮 沢煮わん	鶏肉の 香味焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	いわし 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 (鶏肉)	もやし 小松菜 しょうが にんじん キャベツ ごぼう だいこんしらたき (にんにく たまねぎ)	905 kcal 39.4 g 32.1 g 2.8 g	小麦
27	水	ごはん 牛乳	ブルコギ ●もやしとハムの炒めもの アーモンドフィッシュ 春雨スープ	ほたての 磯辺揚げ	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド 春雨 米 (小麦粉 油)	豚肉 ハム かえりじゃこ 牛乳 (ほたて あおさ)	にんにく長ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ にら もやし 小松菜 白菜	805 kcal 36.5 g 26.8 g 2.6 g	大盛のみ: 小麦
28	木	新米 新米 ごはん 牛乳	大根カレー(藤沢産大根使用) ブロッコリーとウイナーのソテー (藤沢産ブロッコリー使用) ●りんご缶	メルルーサ の フリッター	油 カレールー 小麦粉 米 (片栗粉 砂糖)	鶏肉 ウイナー チーズ 牛乳 (メルルーサ 鶏卵)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん だいこん コーン ブロッコリー りんご缶	828 kcal 28.2 g 27.1 g 3.2 g	小麦 乳 大盛のみ: 卵
29	金	ごはん 牛乳	●照り焼きチキン ●小松菜のペペロンチーノ ミートポテト 白菜ちりめん みかん	照り焼きチキン 普通 2個 大盛 3個	砂糖 油 スパゲッティ じゃがいも 米	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン 豚肉 牛乳	しょうが 白菜 にんじん にんにく たまねぎ 小松菜 みかん	758 kcal 30.8 g 22.2 g 2.0 g	小麦



給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農水産物(地産地消)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。藤沢市の小中学校の給食では、藤沢・神奈川で採れる食材の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

今月は、米、ブロッコリー、大根、小松菜が藤沢産の予定です。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物大切に心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

〈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。

〈アレルギーについて〉
 ・特定原材料7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。
 ・「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・かにの稚魚が混入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QR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。
 ・食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

〈予約の変更・キャンセルについて〉
 ・給食利用希望日の6平日前(土・日・祝日は除く)の13時に予約が確定されます。予約内容の変更やキャンセルを希望の場合は、それまでをお願いいたします。一度確定された予約は、変更・キャンセルともにできません。

〈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

* 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)

藤沢市中学校給食予約管理システム
 URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>