



藤沢市中学校給食 1月献立表



年始の予約は、通常の締切日より早まりますのでご注意ください！

【2025年1月7日(火)～1月14日(火)までの予約締切】
⇒2024年12月16日(月)13時締切



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



【ご注意】予約締切の時点で残高不足の場合、予約はキャンセルとなります。

入金状況を早めにご確認の上、払込用紙:12/13(金)まで、クレジットカード:12/16(月)13時までにご入金ください。

※1月15日(水)からの予約締切は、通常通り6平日前の13時締切です。

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				
7	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとパプリカのソテー かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)	チーズ ハンバーグ	油 アーモンド バター ハヤシルー 小麦粉 米	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 (ハンバーグ)	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 赤パプリカ かぼちゃ しょうが にんにく トマト	890 kcal 33.0 g 33.2 g 3.2 g	小麦 乳
8	水	ごはん 牛乳	●焼肉丼 もやしとにらの辛子和え ●大学芋 かきたま汁	給食アンケート 「好きな料理ランキング」より ※詳しくは裏面にて	油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも 米	豚肉 みそ わかめ 鶏卵 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご もやし 小松菜 にら	880 kcal 33.6 g 26.0 g 2.8 g	卵
9	木	ソフト めん 牛乳	揚げぎょうざ キャベツとチンゲンサイの炒めもの じゃがいものごま炒め みかん缶 & 寒天缶 ジャージャーめん	肉:2位 いかの 天ぷら	油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 片栗粉 ソフトめん (小麦粉)	ぎょうざ 豚肉 みそ 牛乳 (いか)	キャベツ チンゲンサイ しょうが みかん缶 寒天缶 にんにく にんじん 長ねぎ	823 kcal 35.8 g 24.0 g 2.9 g	小麦
10	金	ごはん 牛乳	赤魚の照り焼き キャベツとわかめのごまあえ 肉じゃが ミートボールのケチャップあえ 白玉雑煮	1月11日は 鍋開き	砂糖 ごま 油 じゃがいも 片栗粉 だんご 米 (小麦粉)	赤魚 わかめ 豚肉 ミートボール なると 牛乳 (鶏肉)	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 小松菜 みつば (にんにく)	781 kcal 36.5 g 20.7 g 2.6 g	大盛のみ: 小麦
14	火	ごはん 牛乳	●照り焼きチキン 小松菜炒め カレーマカロニ スイートポテト風サラダ ジュリアンスープ	照り焼きチキン 普通 2個 大盛 3個	砂糖 油 マカロニ さつまいも 生クリーム バター 米	鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが にんじん 小松菜 たまねぎ ピーマン キャベツ	853 kcal 32.7 g 27.8 g 2.4 g	小麦 乳
15	水	ごはん 牛乳	さばのヤニヨムカンジャンかけ ゆで野菜 チャプチェ ささかまぼこの二色揚げ わかめスープ	魚:3位	ごま油 砂糖 ごま 春雨 小麦粉 片栗粉 油 米 (パン粉)	さば 牛肉 かまぼこ あおさ わかめ 牛乳 (ハム)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ 赤パプリカ にら	805 kcal 33.7 g 26.5 g 2.1 g	小麦
16	木	ごはん 牛乳	チキンライス フライドポテト キャベツと小松菜のソテー コーンスープ	汁物:3位	油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 牛乳 (ホキ)	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 小松菜 コーン	813 kcal 31.3 g 24.9 g 2.9 g	小麦 卵 大盛のみ: 乳
17	金	ごはん 牛乳	天ぷら(あじ・桜えびのかき揚げ) かぼちゃのそぼろあんかけ 煮びたし 豚汁 かつおぶしのふりかけ	鶏肉の 香味焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 米	あじ 桜えび 鶏肉 油揚げ かつおぶし 豚肉 みそ のり 牛乳	たまねぎ 春菊 かぼちゃ しょうが にんじん 白菜 ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく (にんにく)	788 kcal 33.1 g 19.9 g 2.5 g	えび 小麦

〈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。

〈アレルゲンについて〉
・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。
・アレルゲン詳細については、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、それまでにお願いたします。
一度確定された予約は、変更・キャンセルもできません。



* 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.futurerein-lunch.jp/school/lunch/>



20	月	藤沢産 ごはん 牛乳	チキンチキンごぼう ひじきポテト 湘南しらすと小松菜の炒めもの 春雨スープ	肉:3位 ふじさわランチ	さばの干物	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 春雨 米	鶏肉 ベーコン ひじきしらす 牛乳 (さば)	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 長ねぎ 小松菜 キャベツ たまねぎ 白菜	796 kcal 30.4 g 22.7 g 2.6 g	
21	火	コーン ライス 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ バジルパスタ 白菜のクリームあえ キャロットラペ ミニ揚げパン		豚肉の ケチャップ煮	油 ハヤシルー 砂糖 スバゲッティ 生クリーム 片栗粉 オリーブオイル パン 米	ハンバーグ ベーコン ハム ちりめんじゃこ 牛乳 (豚肉)	たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ 白菜 にんじん コーン (トマト さやいんげん)	921 kcal 31.4 g 34.3 g 2.8 g	小麦 乳
22	水	ごはん 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 チリコンカーン フルーツあえ(みかん缶&りんご缶) ABCスープ	デザート:2位 汁物:2位	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 油 砂糖 小麦粉 マカロニ 米 (オリーブオイル)	太刀魚 豚肉 金時豆 ウィンナー 牛乳 (鶏肉)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 もやし トマト コーン みかん缶 りんご缶	836 kcal 29.7 g 27.4 g 1.9 g	小麦
23	木	ごはん 牛乳	●カミカミピピンバ(アーモンド入り) キャベツのナムル 春巻 わかめと大根のスープ			油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 春巻 米	豚肉 みそ 昆布 わかめ 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 だいこん	814 kcal 31.1 g 27.8 g 2.9 g	小麦
24	金	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 野菜炒め 大豆のカレー煮 しゃきしゃきそぼろ みそ汁 ひじきふりかけ	肉:1位 汁物:1位 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 米	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ ひじき 牛乳	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ 切り干し大根 小松菜 えのきだけ 長ねぎ 乾燥赤しそ	887 kcal 38.9 g 31.6 g 3.3 g	小麦
27	月	ごはん 牛乳	ポークカレー ブロッコリーのレモンじょうゆあえ フルーツあえ(パイン缶&みかん缶)	主食:1位 デザート:2位		油 砂糖 カレールー 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 チーズ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー レモン パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく	835 kcal 30.4 g 27.7 g 3.2 g	小麦 乳
28	火	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 野菜の辛子じょうゆあえ じゃがいも きんぴら あずきもち ひじきのかきたま汁	魚:1位 好きな給食を 特集しました		ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま だんご 油 片栗粉 米	鮭 豚肉 小豆 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ ピーマン (たまねぎ しょうが)	803 kcal 33.2 g 21.8 g 2.2 g	卵
29	水	ごはん 牛乳	●すきやき煮 さつまいもにんじんのかき揚げ 白菜ちりめん みそ汁	副菜:2位		油 砂糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉 米	牛肉 豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 長ねぎ 白菜	827 kcal 30.7 g 26.7 g 3.1 g	小麦
30	木	ごはん 牛乳	メルルーサのチーズ焼き 小松菜のペペロンチーノ マッシュポテト ミネストローネ カレーふりかけ りんごゼリー	魚:2位 副菜:1位		油 スバゲッティ じゃがいも パター りんごゼリー マカロニ 砂糖 ごま 米 (片栗粉 小麦粉)	メルルーサ チーズ ベーコン 牛乳 ちりめんじゃこ (鶏肉)	たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく にんじん 小松菜 かぼちゃ	745 kcal 32.7 g 18.5 g 2.4 g	小麦 乳
31	金	ごはん 牛乳	ガバオライス ツナポテト アーモンドフィッシュ ビーフンスープ			油 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ アーモンド ごま ビーフン 米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 大豆 ツナ みそ かえりじゃこ 牛乳 (シイラ)	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン 赤パプリカ 枝豆 にら しょうが	829 kcal 36.8 g 28.5 g 2.8 g	卵 大盛のみ 小麦

学校給食週間

【給食アンケート】にご協力いただきましてありがとうございました。

生徒の皆さんの好きな料理のランキング結果です！3年生が卒業前の1月・2月の給食に取り入れています。
献立表の太字でアンダーラインが引いてある料理がランキング上位の料理です。

～藤沢市中学校給食レシピ～

焼肉丼（4人分）

主 食		肉 料 理		魚 料 理	
1位	カレーライス	1位	鶏肉の唐揚げ	1位	鮭の塩焼き
2位	ソフトめんジャージャーめん	2位	揚げぎょうざ	2位	メルルーサのチーズ焼き
3位	ソフトめんミートソース	3位	チキンチキンごぼう	3位	さばのヤンニョムカンジャンかけ
4位	焼肉丼	4位	ハンバーグ	4位	鮭のチーズ焼き
5位	ピピンバ	5位	タンドリーチキン	5位	あじの天ぷら
6位	ハヤシライス	6位	ミートボール	6位	いわしのかば焼き
同率	ドライカレー	7位	鶏天	7位	魚のフライ
7位	ごはん	8位	鶏肉の照り焼き	8位	さばの塩焼き
9位	パン	9位	鶏肉のほちみつしょうが焼き	9位	太刀魚のバーベキューソースかけ
10位	そばろごはん	10位	豚肉のしょうが煮	10位	さわらのみそ焼き

汁 物		副 菜・其 他		デ ザ ー ト	
1位	みそ汁	1位	マッシュポテト	1位	冷凍みかん
2位	ABCスープ	2位	かき揚げ	2位	フルーツあえ
3位	コーンスープ	3位	きゅうりの香りづけ	3位	ミニ揚げパン
4位	かきたまスープ	4位	ペペロンチーノ	4位	プリン
5位	春雨スープ	5位	コーン&ウインナー	5位	ゼリー
6位	わかめスープ	6位	揚げじゃがいものそばろ煮	6位	大学いも
7位	ミネストローネ	7位	ミートポテト	7位	みたらしだんご
8位	けんちん汁	8位	アーモンドフィッシュ	8位	ヨーグルト
9位	ハンブキンスープ	9位	鶏肉と大豆のうま煮	9位	黒ごまだんご
10位	おでん	10位	ツナポテト	10位	ブルーン

豚もも薄切り肉	300g	①たまねぎは1.5センチのスライス 豚肉は3センチ四方に切る
酒	大さじ1	②しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、りんごはすりおろす
油	小さじ1	③②にみそ、砂糖、しょうゆ、ウスター ソース、みりん、酒、一味唐辛子、 トマトケチャップを加えよく混ぜる
たまねぎ	240g	* ミキサー等にかけてと楽です
塩	少々	④豚肉に酒をまぶし、お湯に入れきつと ゆでる
ごしょう	少々	⑤油で玉ねぎをしんなりするまでよく炒め ④の豚肉を加え炒め、しお、ごしょうを する
片栗粉	小さじ1	⑥③のタレを加え、煮る
水	小さじ2	⑦水溶き片栗粉を加え、白ごまを混ぜ 入れる
いりごま	小さじ1	⑧⑦をごはんにのせる
ごはん	4人分	
【焼肉のタレ】	12人分(作り置き可)	
しょうが	10g	
にんにく	10g	
たまねぎ	20g	
にんじん	20g	
りんご	20g	
みそ	30g	
砂糖	大さじ4	
しょうゆ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ1 小さじ1	
一味唐辛子	少々	
トマトケチャップ	大さじ3 小さじ1	

