

藤沢市中学校給食 献立表



新しい学年・新しいクラスでの昼食時間は慣れましたか？

昼食が始まる前は、机の上をきれいにし、昼食に関係ないものはしましましょう。手洗いも忘れずに！衛生的に給食を食べられる準備をみなさんでお願いします。



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。



おかずの大盛について

+ 大盛増量 +
マークの日

料理名の前に「●」のあるおかずが増量になります。

+ 大盛プラス +
マークの日

プラスでつく料理名をのせています。

※どちらかだけの日もあります

小学校でおなじみの
菜飯(ツァイファン)
中学では自分でご飯と混ぜてください。



12月



- ・鮭の西京焼き
- ・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
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ハムカツ

13火



- ・菜飯
(ツァイファン: 中華風おこわ)
- ・しらたきの炒めもの
- ・アーモンドフィッシュ
- ・白菜スープ
- ・もち米入りごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の照り焼き

14水



- ・ハンバーグトマトソース
- ・バジルパスタ
- ・小松菜とハムのソテー
- ・キャロットラペ
- ・ミニ揚げパン
- ・コーンライス
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・スパイシーシュリンプ

15木



- ・ホキのピリ辛ソースかけ
- ・ゆで野菜
- 磯辺ポテト
- ・切干大根とひじきのごまあえ
- ・春雨スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・チンジャオロースー

16金



- ・ドライカレー
- ・キャベツとベーコンのソテー
- ・バイクドポテト
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・あじフライ

19月



- ・炒り鶏
- ・キャベツとじゃこの炒めもの
- ・よもぎだんご
- ・みそ汁
- ・かつおぶしのふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・ほたての磯辺揚げ

20火



- 藤沢産夏野菜の酢豚
- ・湘南しらすと小松菜の炒めもの
- ・コーンとじゃがいものソテー
- ・ひじきのスープ
- ・枝豆ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

21水



- ・メルルーサのチーズ焼き
- ・小松菜のペペロンチーノ
- ・かぼちゃサラダ(アーモンド入り)
- ・メキシカンスープ
- ・りんごゼリー
- ・黒パン
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・豚肉のカレー煮

22木



- プルコギ
- ・キャベツのナムル
- ・生揚げと大豆の甘辛和え
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

23金



- ・鮭のフライ
- ・野菜炒め
- ・ミートポテト
- ・スタミナきゅうり
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の香草焼き

26月



- ・さばのヤンニョムカンジャンかけ
- ・ゆで野菜
- ・チャプチェ
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・いかの天ぷら

27火



- ・揚げぎょうざ
- ・じゃがいものごま炒め
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・パイナップルと寒天
- ・マーボー豆腐
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の中華だれ

28水



- フライドチキン
- ・キャベツとチンゲンサイの炒めもの
- ・ツナポテト
- チリコンカン
- ・卵入り野菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

29木



- ・ビーフストロガノフ
- ・チンゲンサイとコーンのソテー
- ・マッシュポテト
- ・ジュリアンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・チキンカツ

30金



- 神奈川県産豚肉のしょうが煮
- ・野菜の磯香あえ
(神奈川県産のり使用)
- かつおのごまがらめ
- ・みそ汁(神奈川県産野菜使用)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +