

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				
1	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス 揚げじゃがいもとハムのソテー 小松菜とコーンの炒めもの	チーズ ハンバーグ	油 じゃがいも ハヤシルー 小麦粉 米	豚肉 ハム 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン 小松菜 しょうが にんにく トマト	841 kcal 31.6 g 28.2 g 3.0 g	小麦 大盛のみ: 乳
2	金	ごはん 牛乳	八宝菜 もやしのナムル 春巻 ビーフンスープ	マヒマヒの 竜田揚げ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春巻 ビーフン 米 (小麦粉)	豚肉 うずら卵 なと 鶏肉 牛乳 (シイラ)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ にんにく 小松菜 もやし なら	765 kcal 29.4 g 22.3 g 2.9 g	小麦 卵
7	水	ごはん 牛乳	●焼肉丼 ゆで野菜 ●ひじきポテト にらたまスープ		油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも バター 米	豚肉 みそ ひじき 牛乳 豆腐 鶏卵	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ 小松菜 枝豆 なら	786 kcal 32.4 g 23.5 g 2.8 g	卵 乳
8	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き おかかあえ かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりの香りづけ 豚汁	牛肉の しぐれ煮	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米	さば かつおぶし ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 (牛肉)	しょうが 白菜 小松菜 にんじん かぼちゃ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく	707 kcal 31.3 g 21.9 g 2.5 g	
9	金	ソフト めん 牛乳	ポイルウイナー 野菜ソテー フライドポテト フルーツあえ(パイン缶&みかん缶) ソフトめんミートソース	ほたて フライ	油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ソフトめん (パン粉)	ウイナー 豚肉 大豆 牛乳 (ほたて)	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ トマト キャベツ パイン缶 みかん缶	846 kcal 34.7 g 27.2 g 3.1 g	小麦
12	月	ごはん 牛乳	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	ハムカツ	砂糖 ごま 油 じゃがいも 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 みそ わかめ 油揚げ 豚肉 ミートボール 鶏卵 牛乳 (ハム)	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さいいんげん 小松菜	769 kcal 35.3 g 21.8 g 2.4 g	卵 大盛のみ: 小麦
13	火	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツアファン: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	鶏肉の 照り焼き	ごま油 片栗粉 アーモンド 砂糖 ごま 米 もち米	豚肉 かえりじゃこ 牛乳 (鶏肉)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 にんにくしらたき 赤パプリカ ビーマン たまねぎ 白菜 (しょうが)	712 kcal 31.3 g 23.2 g 2.8 g	
14	水	コーン ライス 牛乳	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	スパイン シュリンプ	油 砂糖 小麦粉 スパゲッティ オリーブオイル 米 パン (片栗粉)	ハンバーグ ハム ちりめんじゃこ 牛乳 (えび)	たまねぎ トマト 小松菜 にんじん コーン	872 kcal 31.7 g 29.9 g 2.3 g	小麦 乳 大盛のみ: えび
15	木	ごはん 牛乳	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	チンジャオ ロースー	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 春雨 米	ホキ あおさ ひじき 牛乳 (豚肉)	キャベツ もやし 切り干し大根 にんじん 小松菜 たまねぎ 白菜 (にんにくしょうが たけのこ ビーマン 赤パプリカ)	785 kcal 31.1 g 18.4 g 2.7 g	小麦
16	金	ごはん 牛乳	ドライカレー キャベツとベーコンのソテー ベイクドポテト 冷凍みかん	あじフライ	油 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル 米	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳 (あじフライ)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン キャベツ ビーマン 赤パプリカ 冷凍みかん	776 kcal 30.5 g 22.2 g 1.8 g	小麦 乳

5月の連休にともない、  
予約締切日にご注意ください!

予約締切は給食を食べる日の6平日前の13時です



対象日	予約締切	入金期限 (払込用紙利用の場合)
4月30日(水)	4月21日(月) 13:00	4月20日(日)
5月1日(木)	4月22日(火) 13:00	4月21日(月)
5月2日(金)	4月23日(水) 13:00	4月22日(火)
5月7日(水)	4月24日(木) 13:00	4月23日(水)
5月8日(木)	4月25日(金) 13:00	4月24日(木)
5月9日(金)	4月28日(月) 13:00	4月27日(日)

\*クレジットカード払いの場合は即時反映のため、予約締切まで入金することができます

【！急募！】

藤沢市学校給食調理員

藤沢市学校給食課では、市内小学校で働く  
学校給食調理員を募集しております!

藤沢市立小学校の調理室での勤務となります。

ご興味のある方は、ぜひ学校給食課  
(0466-50-8247)までお電話ください。



募集の詳細については  
こちらのQRコードから  
ご確認いただけます!



19	月	ごはん 牛乳	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	ほたての 磯辺揚げ	油 砂糖 ごま油 よもぎだんご 米 ごま (小麦粉)	鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 小豆 豆腐 みそ かつおぶし のり 牛乳 (ほたて あおさ)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さいいんげん 長ねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ	778 kcal 30.8 g 20.0 g 2.7 g	大盛のみ: 小麦
20	火	枝豆 ごはん 牛乳	●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	<b>ふじさわランチ</b> 	ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	豚肉 しらす ベーコン 鶏肉 ひじき 豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり トマト しょうが なす 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン 枝豆	707 kcal 27.5 g 21.1 g 2.5 g	
21	水	黒パン 牛乳	メルルーサのチーズ焼き 小松菜のパペロンチーノ 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	豚肉の カレー煮	油 スパゲッティ アーモンド マヨネーズ 砂糖 オリブオイル りんごゼリー パン (片栗粉)	メルルーサ チーズ ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 (豚肉)	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 枝豆 しょうが	712 kcal 34.1 g 26.0 g 2.9 g	小麦 卵乳
22	木	ごはん 牛乳	●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	<b>まめまめみそまめの たれで生揚げと 大豆をあえた 新メニューです!</b>	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 米	豚肉 昆布 大豆 生揚げ みそ わかめ 牛乳	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 白菜 しめじ えのきだけ なら キャベツ しょうが	787 kcal 34.0 g 26.6 g 2.9 g	
23	金	ごはん 牛乳	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	鶏肉の 香草焼き	油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 米 (オリブオイル)	鮭フライ 豚肉 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり コーン	720 kcal 28.8 g 15.1 g 2.7 g	小麦 卵
26	月	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 チャブチェ ちくわの磯辺揚げ わかめと大根のスープ	いかの 天ぷら	ごま油 砂糖 ごま 春雨 小麦粉 油 片栗粉 米	さば 牛肉 ちくわ あおさ 鶏肉 わかめ 牛乳 (いか)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ なら 赤パプリカ にんじん だいこん	753 kcal 31.4 g 23.6 g 2.6 g	小麦
27	火	ごはん 牛乳	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 パイン缶 & 寒天缶 マーボー豆腐	鶏肉の 中華だれ	油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 片栗粉 米 (ごま油)	ぎょうざ 鶏肉 えび 豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 (鶏肉)	しょうが にんじん 長ねぎ 小松菜 にんにく パイン缶 寒天缶	745 kcal 28.3 g 17.3 g 2.3 g	えび 小麦
28	水	ごはん 牛乳	●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	<b>フライドチキン 普通 2個 大盛 3個</b>	片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ 米	鶏肉 ツナ みそ 豚肉 金時豆 鶏卵 牛乳	チンゲンサイ キャベツ にんじん 枝豆 たまねぎ トマト	799 kcal 37.6 g 25.0 g 2.2 g	小麦 卵
29	木	ごはん 牛乳	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	チキンカツ	油 バター 砂糖 ハヤシルー 小麦粉 じゃがいも 米	牛肉 牛乳 ベーコン (チキンカツ)	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース チンゲンサイ コーン にんじん キャベツ	717 kcal 23.4 g 21.4 g 2.5 g	小麦 乳
30	金	ごはん 牛乳	●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(神奈川県産キャベツ・大根使用)	<b>かながわランチ</b> 	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米	豚肉 のり かつお 油揚げ みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さいいんげん 小松菜 もやし キャベツ だいこん	790 kcal 36.8 g 25.1 g 2.6 g	

### 〈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。

### 〈アレルギーについて〉

- ・特定原材料8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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・かにの稚魚が混在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、それまでにお問い合わせいたします。
- ・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。

令和7年4月発行 藤沢市教育委員会 学校給食課

\* 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/>