



藤沢市中学校給食 献立表



歯と口の健康週間

2月



- ・太刀魚のバーベキューソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- みたらし団子
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・タンドライ
・チキン

3火



- ・ポークカレー
- ・三色ソテー
- フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
+ 大盛プラス +
・あじフライ

4水



- ・ハンバーグトマトソース
- ・バジルペンネ
- ・ジャーマンポテト
- ・キャベツとにんじんのサラダ
- ・ABCスープ
- ・ブルー
- ・ロールパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・スパイシー
・シュリンプ

5木



- うずら卵と野菜の五目煮
- 蒸ししゅうまい
- ・アーモンドフィッシュ
- ・五目スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

6金



- チキンチキンごぼう
- じゃがいものごま炒め
- ・白菜のおかかあえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

9月



- カミカミビビンバ
(アーモンド入り)
- ・揚げじゃがいものそぼろ煮
- パイン缶&寒天缶
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

10火



- ・赤魚の照り焼き
- ・キャベツときゅうりのサラダ
- ・ひじきポテト
- ・生揚げの煮つけ
- ・春雨スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛プラス +
・チキンカツ

11水



- 鶏肉の唐揚げ
- ・キャベツとちくわのごまあえ
- しらたきの炒めもの
- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

12木



- ・カレーピラフの
クリームソースかけ
- ミートポテト
- ・彩り野菜と昆布のサラダ
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・チーズ
・ハンバーグ

13金



- ・白糸鱈のみそマヨネーズ焼き
- ・青のりポテト
- ・炒めビーフン
- ・きゅうりの香りづけ
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・いかフライ

16月



- 鶏肉のはちみつしょうが焼き
- ・キャベツとチンゲンサイのソテー
- ・油揚げ煮
- ・小松菜そぼろ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +

17火



- ・いか天・桜えびのかき揚げ
- ・おかかあえ
- ・しゃきしゃきそぼろ
- ・ももゼリー
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・牛肉の
・しぐれ煮

18水



- ・フィッシュフライサンド
- ・ゆで野菜
- チリコンカーン
- ・春雨と野菜のサラダ
- ・コーンスープ
- ・サンドパン
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・鶏肉の
・香味焼き

19木



- ・ハヤシライス
- ・キャベツと小松菜のソテー
- フルーツあえ
(パイン缶&みかん缶)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・マヒマヒ
・フライ

20金



- ・ホキのトマトバジルソースかけ
- ・スパゲッティソテー
- ・湘南しらすと小松菜の炒めもの
- ・かぼちゃの塩バターあえ
(アーモンド入り)
- ・ジュリアンスープ
- ・コーンライス
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・フライド
・チキン

23月



- ・ガパオライス
- ツナポテト
- ・キャベツとじゃこの炒めもの
- ・かきたまスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・春巻

24火



- 神奈川県産豚肉の
しょうが煮
- ・野菜の磯香あえ
(神奈川県産小松菜・のり使用)
- スイートポテト風サラダ
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・ミートボールの
・ケチャップあえ

25水



- ・鮭の塩焼き
- ・野菜のごまあえ
- ・大豆の五目煮
- ・キャベツのナムル
- ・冬瓜のみそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・鶏天

26木



- ・チキントマトカレー
- ・フライドポテト
- ・野菜炒め
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・ほたてフライ

27金



- ・神奈川県産夏野菜と
豚肉のピリ辛丼
- ・揚げぎょうざ
- ・りんご缶
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・白糸鱈の
・照り焼き

30月



- ・照り焼きハンバーグ
- ・マッシュポテト
- えびと小松菜の塩炒め
- ・大豆のカレー煮
- ・ミニ揚げパン
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
+ 大盛増量 +
・ホキの揚げ煮

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。
5日、6日、9日には

を取り入れ
ました。

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。

+ 大盛増量 +

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