



藤沢市中学校給食 6月献立表



献立表、アレルギー(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



6月は「食育月間」 6月19日は「食育の日」

日	曜日	主食	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
		牛乳	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			
2	月	ごはん 牛乳	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	タンドリー チキン	片栗粉 油 砂糖 だんご 米	太刀魚 鶏肉 大豆 わかめ 鶏卵 牛乳 (ヨーグルト)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 長ねぎ さやいんげん	883 kcal 32.4 g 28.0 g 2.3 g 卵 大盛のみ: 乳
3	火	ごはん 牛乳	ポークカレー 三色ソテー ●フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶)	あじフライ	油 カレールー 小麦粉 米	豚肉 牛乳 (あじフライ)	たまねぎ にんじん コーン 枝豆 黄桃缶 りんご缶 しょうが にんにく	849 kcal 30.9 g 27.3 g 3.1 g 小麦
4	水	ロール パン 牛乳	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 ブルーン	スパイシー シュリンプ	油 砂糖 小麦粉 ペンネ じゃがいも マカロニ パン (片栗粉)	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (えび)	たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり ズッキーニ ブルーン (にんにく)	796 kcal 32.5 g 31.2 g 3.4 g 小麦 乳 大盛のみ: えび
5	木	ごはん 牛乳	●うずら卵と野菜の五目煮 ●蒸ししょうまい アーモンドフィッシュ 五目スープ カミカミ メニュー	6月4日～10日 「歯と口の健康週間」	油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま ごま油 米	豚肉 うずら卵 しゅうまい かえりじゃこ なると 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ ピーマン たけのこ しめじ チンゲンサイ しょうが	788 kcal 35.6 g 26.5 g 2.8 g 小麦 卵
6	金	ごはん 牛乳	●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 カミカミ メニュー		片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 米	鶏肉 かつおぶし 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 白菜 だいこん えのきだけ	778 kcal 30.0 g 22.1 g 2.6 g
9	月	ごはん 牛乳	●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 カミカミ メニュー		油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド じゃがいも 米	豚肉 みそ 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 こんにやく パイン缶 寒天缶	785 kcal 28.4 g 24.4 g 2.3 g 小麦
10	火	ごはん 牛乳	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	チキンカツ	砂糖 油 じゃがいも 春雨 米	赤魚 ベーコン ひじき 生揚げ 鶏肉 牛乳 (チキンカツ)	しょうが キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん たまねぎ 白菜	726 kcal 34.1 g 20.0 g 2.4 g 大盛のみ: 小麦
11	水	ごはん 牛乳	●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 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 ごま油 米	鶏肉 ちくわ 豚肉 油揚げ かつおぶし みそ 牛乳	しょうが キャベツ にんにく しらたき 赤パプリカ ピーマン 小松菜 白菜 にんじん だいこん えのきだけ 長ねぎ	788 kcal 33.6 g 26.7 g 3.1 g 小麦
12	木	カレー ピラフ 牛乳	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	チーズ ハンバーグ	油 じゃがいも 砂糖 ホウワイドルー 生クリーム 米	鶏肉 えび 豚肉 昆布 かつおぶし 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 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	802 kcal 32.5 g 25.5 g 2.6 g えび 小麦 乳
13	金	ごはん 牛乳	白糸鰯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	いかフライ	マヨネーズ じゃがいも 油 ビーフン ごま油 砂糖 ごま 米 (小麦粉 パン粉)	白糸鰯 みそ 青のり 豚肉 牛乳 (いか)	えのきだけ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 冷凍みかん	717 kcal 28.5 g 18.1 g 1.9 g 卵 大盛のみ: 小麦

～中学校給食予約システム 便利機能情報～

○クレジットカード自動支払い

毎月1日・15日にアカウント内の残高が6,000円を下回っている
場合、登録しているクレジットカードから6,060円(手数料込み)が自
動で支払われるため、残高が不足になり、給食の注文が自動的にキャン
セルされてしまう心配がありません。

※ただし、登録されたカードの有効期限切れ等にご注意ください

○ずっと予約

登録すると卒業や市外に転出をするまで、毎月の予約が
自動的に入ります。

※ずっと予約をしていても、残高が不足すると自動的に
予約がキャンセルとなりますのでご注意ください。

※給食実施日は行事や各校の都合により、各校ごとに
異なります。



* 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/>



日	曜日	主食	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				
16	月	ごはん 牛乳	●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	鶏肉のはちみつしょうが焼き 普通 2個 大盛 3個	はちみつ 片栗粉 油 砂糖 ごま 米	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ 小松菜 にんじん だいこん えのきだけ 長ねぎ	817 kcal 37.0 g 29.3 g 3.0 g	
17	火	ごはん 牛乳	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	牛肉のしぐれ煮	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ももゼリー 米	いか 桜えび かつおぶし 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳(牛肉)	たまねぎ 春菊 にんじん もやし 小松菜 切り干し大根 ごぼう だいこん しらたき(しょうが)	752 kcal 27.1 g 17.7 g 2.6 g	えび 小麦
18	水	サンド パン 牛乳	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 コンスープ	鶏肉の香味焼き	小麦粉 片栗粉 油 春雨 砂糖 パン	白糸鱈 わかめ 豚肉 金時豆 鶏卵 牛乳(鶏肉)	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん レモン たまねぎ トマト コーン にんにく	734 kcal 35.5 g 25.2 g 3.5 g	小麦 卵 乳
19	木	ごはん 牛乳	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)	マヒマヒ フライ	油 ハヤシルー 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 牛乳 (シイラ)	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 小松菜 パイン缶 みかん缶 しょうが にんにくトマト	799 kcal 28.5 g 24.7 g 2.8 g	小麦
20	金	コーン ライス 牛乳	ホキのトマトバジルソースかけ (藤沢産トマト使用) スパゲッティソテー 湘南しらすと藤沢産小松菜の炒めもの 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	ふじさわランチ フライド チキン	オリーブオイル 砂糖 油 ごま油 スパゲッティ アーモンド バター 米 (片栗粉 小麦粉)	ホキ ベーコン しらす 牛乳 (鶏肉)	にんにくたまねぎ にんじん トマト さやいんげん 長ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ コーン	706 kcal 29.0 g 17.5 g 2.4 g	小麦 乳
23	月	ごはん 牛乳	ガバオライス ●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	春巻	油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 米 (春巻)	豚肉 大豆 ツナ みそ ちりめんじゃこ ベーコン 鶏卵 牛乳	にんにくたまねぎ にんじん エリンギ ビーマン 赤パブリカ さやいんげん 長ねぎ キャベツ 小松菜	783 kcal 33.4 g 26.6 g 2.6 g	卵 大盛のみ： 小麦
24	火	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 (神奈川県産小松菜・のり使用) ●スイートポテト風サラダ すまし汁	かながわランチ ミートボールの ケチャップあえ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 生クリーム バター 米	豚肉 のり 牛乳 なた 豆腐 わかめ (ミートボール)	にんにくしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	794 kcal 29.6 g 23.8 g 2.2 g	乳
25	水	ごはん 牛乳	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	鶏天	砂糖 ごま ごま油 米 (小麦粉 片栗粉 油)	鮭 豚肉 大豆 昆布 油揚げ みそ 牛乳 (鶏肉)	もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ とうがん えのきだけ (にんにくしょうが)	708 kcal 31.4 g 21.9 g 3.0 g	大盛のみ： 小麦
26	木	ごはん 牛乳	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	ほたてフライ	油 小麦粉 じゃがいも 米 (パン粉)	鶏肉 チーズ 牛乳 (ほたて)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし 冷凍みかん	725 kcal 25.3 g 20.3 g 2.2 g	小麦 乳
27	金	ごはん 牛乳	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	白糸鱈の 照り焼き	油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ビーフン 米	豚肉 みそ ぎょうざ 牛乳 (白糸鱈)	なす ブッキーニ トマト たまねぎ りんご缶 にんじん にら しょうが	754 kcal 28.3 g 21.1 g 1.8 g	小麦
30	月	ごはん 牛乳	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	ホキの揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター パン 米	ハンバーグ 牛乳 えび 豚肉 大豆 (ホキ)	たまねぎ にんじん しょうが 長ねぎ 小松菜	878 kcal 33.8 g 30.0 g 2.1 g	えび 小麦 乳

〈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。(体調不良等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。