



# 藤沢市中学校給食 7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



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	火	ごはん 牛乳	そばろごはん 野菜の辛子じょうゆあえ 煮豆 豚汁	鶏肉の レモン焼き	油 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 鶏卵 金時豆 豚肉 みそ 牛乳	たまねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ こんにやく (レモン)	837 kcal 40.8 g 26.8 g 2.7 g	卵
2	水	黒パン 牛乳	赤魚の香草焼き 小松菜ソテー スパゲッティナポリタン フライドポテト 豆と野菜のスープ	いかの フリッター	油 スパゲッティ じゃがいも ホワイトルー パン (片栗粉 小麦粉 砂糖)	赤魚 ウィンナー 鶏肉 大豆 牛乳 (いか)	にんにく にんじん 小松菜 たまねぎ ピーマン 枝豆	747 kcal 36.3 g 26.4 g 3.4 g	小麦 乳
3	木	ごはん 牛乳	ポークケチャップ マカロニソテー チンゲンサイとコーンの炒めもの ポイルウィンナー ジュリアンスープ	あじフライ	油 砂糖 片栗粉 ペンネ オリーブオイル 米	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 (あじフライ)	たまねぎ トマト チンゲンサイ コーン にんじん キャベツ	824 kcal 32.4 g 28.9 g 2.5 g	小麦
4	金	ごはん 牛乳	チキンみそカツ ゆで野菜 切干大根の煮つけ きゅうりの香りづけ 沢煮わん ひじきふりかけ	ホキの 香味焼き	油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 米	チキンカツ みそ さつまあげ 豚肉 油揚げ ひじき 牛乳 (ホキ)	キャベツ にんじん きゅうり しょうが 切り干し大根 ごぼう だいこん しらたき 乾燥赤しそ (にんにく たまねぎ)	751 kcal 30.1 g 19.5 g 3.1 g	小麦
7	月	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め こんにやくの土佐煮 星型麩入りすまし汁	牛肉の しぐれ煮	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 麩 ビーフン 米	いわし ちりめんじゃこ 油揚げ 豚肉 かつおぶし みそ わかめ 牛乳 (牛肉)	小松菜 にんじん しょうが キャベツ こんにやく (ごぼう)	823 kcal 35.3 g 24.3 g 3.0 g	小麦
8	火	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ 蒸しじゃがいも キャベツとチンゲンサイの炒めもの キャロットラペ コーンスープ		片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも オリーブオイル 米	鶏肉 ちりめんじゃこ 鶏卵 牛乳	しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ コーン	859 kcal 30.5 g 31.4 g 2.0 g	卵
9	水	ごはん 牛乳	ブルコギ キャベツのナムル 黒ごまだんご わかめと大根のスープ	ヤンニョム チキン	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 だんご 米 (小麦粉 油)	豚肉 昆布 わかめ 牛乳 (鶏肉 みそ)	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 ちら キャベツ だいこん しょうが	857 kcal 32.3 g 27.3 g 2.7 g	大盛のみ 小麦
10	木	ごはん 牛乳	ドライカレー ベイウドポテト 小松菜とハムの炒めもの ABCスープ	豚カツ	油 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル マカロニ 米 (パン粉)	豚肉 大豆 チーズ ハム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト レーズン 小松菜 コーン ズッキーニ	798 kcal 32.4 g 24.3 g 2.7 g	小麦 乳
11	金	ごはん 牛乳	筑前煮 キャベツとわかめのごまあえ フルーツあえ(みかん缶&りんご缶) みそ汁 かつおぶしのふりかけ	鮭の塩焼き	油 砂糖 ごま 米	鶏肉 大豆 さつまあげ ちくわ わかめ 豆腐 みそ かつおぶし のり 牛乳 (鮭)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん キャベツ みかん缶 りんご缶 えのきだけ 長ねぎ	737 kcal 29.7 g 20.8 g 3.0 g	



## ～中学校給食の予約変更・キャンセルについて～

給食を利用したい日の**6平日前(土・日・祝日は除く)の13時に予約が確定されます。**  
予約が確定されると変更・キャンセルができなくなりますのでお気を付けください！

\* 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/>



## ～藤沢市学校給食課 Instagram～

毎日の中学校給食・クラス掲示のカラー献立表を掲載しています！

アカウント名 @GAKKO\_KYUSYOKU\_FUJISAWA



←学校給食課  
アカウント  
二次元コード

