

# 藤沢市中学校給食 献立表



**1月**



- ・さばのヤンニョムカンジャンかけ
- ・こぶきいも
- ・チャブチェ
- ・揚げぎょうざ
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の中華だれ

アレルギー  
小麦、乳

**2月**



- ・チキンみそカツ
- ・ゆでキャベツ
- ・青菜とじゃこの炒めもの
- ・よもぎだんご
- ・すまし汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー  
小麦、乳

～チキンライスの食べ方～



こんな風に自分で混ぜて  
チキンライスにしてくださいね!

**8月**



- ・焼肉丼
- ・ゆで野菜
- ・ひじきポテト
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

焼肉と一緒に食べてね

+ 大盛あり +

アレルギー  
小麦、乳

**9月**




- ・鮭のみそマヨネーズ焼き
- ・じゃがいものごま炒め
- ・野菜の磯香あえ
- ・揚げしゅうまい
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏肉の唐揚げ

アレルギー  
小麦、卵、乳

**10月**



- ・ハンバーグトマトソース
- ・小松菜のペペロンチーノ
- ・かぼちゃの塩バターあえ (アーモンド入り)
- ・にんじんしりしり
- ・サンドパン
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・いかフライ

アレルギー  
小麦、乳

**11月**



- ・チンジャオロースー
- ・ささかまぼこの二色揚げ
- ・キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ
- ・ビーフンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー  
小麦、乳

**12月**




- ・チキンライス(セルフ)
- ・カレーポテト
- ・りんご缶&寒天缶
- ・ジュリアンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・ポイルウインナー

アレルギー  
小麦、乳

**かながわランチ**

**15月**



- ・天ぷら (あじ・湘南しらすのかき揚げ)
- ・県産キャベツと豚肉のみそ炒め
- ・切干大根とひじきのごまあえ
- ・けんちん汁(鎌倉建長寺発祥)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・いかの天ぷら

アレルギー  
小麦、乳

**16月**




- ・ドライカレー
- ・ベイクドポテト
- ・青菜とコーンのソテー
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・フライドチキン

アレルギー  
小麦、乳

**17月**



- ・(新)坊主銀宝(ボウズギンボ)のみそ焼き
- ・野菜の辛子しょうゆあえ
- ・揚げじゃがいものそぼろ煮
- ・大豆のカレー煮
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・鶏天

アレルギー  
小麦、乳

**18月**



- ・タンドリーチキン
- ・マッシュポテト
- ・マカロニミートソース
- ・きゅうりの香りづけ
- ・野菜スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー  
小麦、乳

**19月**



- ・プルコギ
- ・チャブチェ
- ・もやしのナムル
- ・わかめスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

韓国の料理を取り入れました

+ 大盛あり +

アレルギー  
小麦、乳

**ふじさわランチ**

**22月**



- ・ルウを具にかけて、ごはん食べてね。
- ・ハヤシライス
- ・湘南しらすの Pasta
- ・ふじさわ産キャベツとウインナーのソテー
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・ハムカツ

アレルギー  
小麦、乳

**23月**



- ・筑前煮
- ・じゃがいものきんぴら
- ・野菜のおかかあえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・さばの塩焼き

アレルギー  
小麦、乳

**24月**



- ・ルウを具にかけて、ごはん食べてね。
- ・カレーピラフのクリームソースかけ
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・みかん缶
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・チーズハンバーグ

アレルギー  
えび、小麦、乳

**25月**



- ・鶏肉の唐揚げ
- ・もやしのカレー炒め
- ・油揚げ煮
- ・ツナポテト
- ・春雨スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

アレルギー  
小麦、卵、乳

**26月**



- ・モウカサメのステーキ
- ・ゆで野菜
- ・しゃきしゃきそぼろ
- ・ミートボールのケチャップあえ
- ・ABCスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・豚肉のしょうが焼き

アレルギー  
小麦、乳

**29月**




- ・八宝菜
- ・野菜のごまあえ
- ・蒸ししゅうまい
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・ほたての磯辺揚げ

アレルギー  
小麦、卵、乳

**30月**



- ・さばの照り焼き
- ・キャベツのナムル
- ・鶏肉と大豆のうま煮
- ・わかめと青菜の辛子しょうゆあえ
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・あじフライ

アレルギー  
小麦、乳

**31月**



- ・ルウを具にかけて、ごはん食べてね。
- ・チキンカレー
- ・野菜ソテー
- ・フルーツあえ(黄桃&パイナップル缶)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +  
・豚カツ

アレルギー  
小麦、乳

**おかずの大盛について**

+ 大盛あり +  
**マークの日**

下線を引いてあるおかずが増えます。

+ 大盛プラス +  
**マークの日**

おかずの大盛を注文した場合のみ増える献立名をのせています。

**5月15日 「かながわランチ」**

**5月22日 「ふじさわランチ」**

地場産の食材を使用する予定です。

