



令和5年

# 6月

## 藤沢市中学校給食 献立表



### 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。

### 6月は「食育月間」

地産地消メニューを多くいれました。



### 19日は「食育の日」

小学校でおなじみの  
**菜飯(ツアイファン)**  
中学では自分でご飯と混ぜてください。



1  
木



・菜飯  
(ツアイファン: 中華風小松菜おこわ) (セルフ)  
・揚げぎょうざ  
・もやしのボン酢あえ  
・かきたま汁  
・もち米入りごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・鶏肉の中華だれ  
アレルギー  
小麦、卵、乳

2  
金



・フライドチキン  
・野菜の磯香あえ  
・しゃきしゃきそばろ  
・かぼちゃの塩バターあえ  
・野菜スープ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

5  
月



・カミカミビビンバ  
・キャベツのナムル  
・ラ・フランス缶  
・わかめスープ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

6  
火



・太刀魚のバーベキューソースかけ  
・ゆで野菜  
・にんじんしりしり  
・油揚げ煮  
・春雨スープ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ミートボールのケチャップあえ  
アレルギー  
小麦、乳

7  
水



・照り焼きチキンサンド(セルフ)  
・ゆで野菜  
・カレーポテト  
・アーモンドフィッシュ  
・サンドパン  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

8  
木



・天ぷら  
(あじ・ちくわ・湘南かき揚げ)  
・肉じゃが  
・野菜のごまあえ  
・みそ汁  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・いかの天ぷら  
アレルギー  
小麦、乳

9  
金



・ハンバーグデミグラスソースかけ  
・マッシュポテト  
・キャベツのペペロンチーノ  
・青菜とコーンのソテー  
・ミネストローネ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・ハムカツ  
アレルギー  
小麦、乳

12  
月



・うすら卵と野菜の五目煮  
・ひじきポテト  
・ささかまぼこの二色揚げ  
・五目スープ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
アレルギー  
小麦、卵、乳

13  
火



・鶏肉のアーモンドからめ  
・藤沢産こぶきいも  
・湘南しらすの Pasta  
・藤沢産小松菜そばろ  
・みそ汁  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

14  
水



・ハヤシライス  
・キャベツとコーンのソテー  
・りんご缶  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
+ 大盛プラス +  
・ポイルウインナー  
アレルギー  
小麦、乳

15  
木



・焼肉丼  
・ゆで野菜  
・チャプチェ  
・わかめと大根のスープ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

16  
金



・鮭の塩焼き  
・野菜の辛子しょうゆあえ  
・じゃがいものごま炒め  
・鶏肉と大豆のうま煮  
・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、乳

19  
月



・藤沢産夏野菜の酢豚  
・湘南小松菜としらすの炒めもの  
・藤沢産じゃがいもとコーンのソテー  
・みそ汁  
・ごはん  
・牛乳  
食育の日  
~地産地消~  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

20  
火



・カツカレー  
・キャベツとウインナーのソテー  
・フルーツあえ(みかん&パイン缶)  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・メルルサのフライ  
アレルギー  
小麦、乳

21  
水



・炒り鶏  
・おかかあえ  
・みたらしだんご  
・沢煮わん  
・ひじきふりかけ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・揚げしゅうまい  
アレルギー  
小麦、乳

22  
木



・ハンバーグ和風きのこソースかけ  
・マカロニソテー  
・ツナポテト  
・きゅうりの香りづけ  
・ジュリアンスープ  
・ブルーベリージャム  
・食パン  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・フライドチキン  
アレルギー  
小麦、卵、乳

23  
金



・チンジャオロースー  
・ミートボールの甘酢あん  
・フルーツあえ(黄桃&りんご缶)  
・ビーフンスープ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

26  
月



・チキントマトカレー  
・ベイクドポテト(藤沢産じゃがいも)  
・神奈川県産キャベツとコーンのソテー  
・冷凍みかん(小田原産)  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・チーズハンバーグ  
アレルギー  
小麦、乳

27  
火



・さばのみそ焼き  
・青菜と油揚げの煮びたし  
・こんにゃくの土佐煮  
・蒸ししゅうまい  
・春雨スープ  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・あじフライ  
アレルギー  
小麦、乳

28  
水



・チキンチキンごぼう  
・キャベツとわかめのごまあえ  
・大豆のカレー煮  
・みそ汁  
・ごはん  
・牛乳  
+ 大盛あり +  
アレルギー  
小麦、乳

29  
木



・神奈川県産豚肉のしょうが煮  
・ゆで枝豆  
・平塚産もやしのナムル  
・白菜スープ  
・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、乳

30  
金



・いわしのフライ  
・ゆで野菜  
・磯辺ポテト  
・スタミナきゅうり  
・ソフトめんジャーチャーめん  
・牛乳  
+ 大盛プラス +  
・鶏天  
アレルギー  
小麦、乳