



藤沢市中学校給食

10月の献立表

令和5年9月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

後期も引き続き、暑い日が続きますが、1日3食の食事を大切にし、栄養をバランスよくとり、心身の健康を維持しましょう。

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				
2	月	ごはん 牛乳	秋野菜カレー 小松菜ソテー フルーツあえ (パイン&りんご缶)	ふじさわランチ チーズ ハンバーグ	油 さつまいも カレールウ 小麦粉 米	鶏肉 チーズ 牛乳 (ハンバーグ)	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ グリンピース 小松菜 キャベツ パイン缶 りんご缶 しょうが にんにく	876 kcal 28.1 g 27.1 g 3.2 g	○小麦 乳
藤沢産さつまいも&小松菜使用									
3	火	ごはん 牛乳	いかフライ ポイルウインナー きのこのペロンチーノ チリコンカーン 野菜炒め コーンスープ	ホキの ピリ辛 ソースかけ	小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 砂糖 片栗粉 米 (ごま油)	いか ウィナー ベーコン 豚肉 金時豆 鶏卵 牛乳 (ほき)	にんにく しめじ えのきだけ パセリ たまねぎ トマト にんじん キャベツ ピーマン コーン	922 kcal 37.6 g 31.4 g 3.0 g	○小麦 卵
4	水	ごはん 牛乳	●豚丼 さつま揚げの煮つけ さつまいもとにんじんのかき揚げ みそ汁	かながわランチ	油 砂糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉 米	豚肉 さつまあげ わかめ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん しらたき えのきだけ 小松菜 しょうが だいこん 長ねぎ	836 kcal 35.3 g 24.0 g 3.3 g	○小麦
県産豚肉&小松菜使用									
5	木	ごはん 牛乳	●鶏肉のはちみつしょうが焼き ゆで野菜 肉じゃが アーモンドフィッシュ 春雨スープ かつおぶしのふりかけ		はちみつ 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 アーモンド ごま 春雨 米	鶏肉 豚肉 かえりじゃこ かつおぶし のり 牛乳	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こんにやく さやいんげん 白菜	839 kcal 37.6 g 27.8 g 2.6 g	小麦
6	金	ごはん 牛乳	メルルーサの竜田揚げ 炒めビーフン カレーポテト 小松菜そぼろ かきたま汁	鶏肉の 唐揚げ	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ビーフン バター じゃがいも 砂糖 米	メルルーサ 豚肉 ベーコン 鶏肉 わかめ 鶏卵 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たら ピーマン 小松菜	828 kcal 35.6 g 21.8 g 3.3 g	○小麦 卵 乳
11	水	ロール パン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ むじやががいも マカロニソテー にんじんしりしり ブルーベリージャム	ほたて フライ	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも マカロニ ごま油 ジャム パン (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ベーコン ツナ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん にんじん 枝豆	831 kcal 34.9 g 32.6 g 3.3 g	○小麦 乳
10月10日は 保護者の愛の日									
12	木	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう さつまいもとりんごの甘煮 キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ みそ汁		片栗粉 油 砂糖 さつまいも 米	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 りんご缶 キャベツ レモン えのきだけ たまねぎ 小松菜	819 kcal 28.3 g 20.6 g 2.8 g	小麦
13	金	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 チャプチェ ささかまぼこの二色揚げ わかめスープ	鶏肉の 中華だれ	砂糖 ごま ごま油 春雨 小麦粉 片栗粉 油 米	さば 豚肉 かまぼこ 青のり わかめ 牛乳 (鶏肉)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ きくらげ 赤ピーマン たら えのきだけ (さやいんげん)	822 kcal 35.0 g 27.3 g 2.3 g	○小麦

* 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.futurereinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



〈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、増える献立名です。

〈アレルギーについて〉

・特定原材料7品目(エビ・カニ・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。

・「小麦」について、小麦粉製品を使用している場合は「○小麦」と表示しています。

・しょうゆのみ使用の場合は、「小麦」と表示しています。

・ちりめんじゃこには、えび・かにの稚魚が混在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。

藤沢市ホームページまたは各学校の掲示物でご確認ください。

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。

* 食材名の「トマト」はホールトマト(缶)またはトマトピューレです。

* 食材名の「片栗粉」の原材料はじゃがいもでんぷんです。

中学校給食についてのアンケートを実施いたします!

10月1日(日)より中学校給食についてのアンケートを実施いたします。保護者の皆様の貴重なご意見をたくさんいただきたいと思っております。ぜひご回答いただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、生徒の皆様向けには、別途学校にて実施させていただく予定です。



10月1日開設!
保護者の方用
アンケートフォームは
こちらのQRコードから

※アンケートフォームは、10月1日より回答できるようになります。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。

これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



10月 食品ロス削減月間



10月16日「世界食料デー」にちなんで地産地消献立です！

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連WFPによる食料支援

16	月	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き 野菜の辛子しょうゆあえ じゃがいものきんぴら 蒸ししょうまい けんちん汁	かながわランチ 鶏肉の照り焼き	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま 米	鮭 みそ 豚肉 しょうまい 油揚げ 牛乳（鶏肉）	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ ビーマン だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ	741 kcal 34.2 g 18.8 g 3.2 g	〇小麦
17	火	ごはん 牛乳	ドライカレー 白菜のクリームあえ ●みかん缶&寒天缶 ABCスープ	神奈川ゆめポーク 使用しょうまい &県産小松菜使用 あじフライ	油 小麦粉 生クリーム 片栗粉 マカロニ 米（パン粉）	豚肉 牛肉 大豆 チーズ ハム ウインナー 牛乳（あじ）	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマトレーズン 白菜 小松菜 みかん缶 寒天 コーン パセリ	846 kcal 35.1 g 28.1 g 2.7 g	〇小麦 乳
18	水	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 磯辺ポテト しゃきしゃきそばろ おかかあえ みそ汁		片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 米	鶏肉 青のり ちりめんじゃこ かつおぶし 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ 切り干し大根 もやし 小松菜 えのきだけ	856 kcal 36.6 g 27.6 g 3.3 g	〇小麦
19	木	ごはん 牛乳	そばろごはん（セルフ） カレー肉じゃが 野菜の磯香あえ 吉野汁	さばの塩焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	鶏肉 鶏卵 豚肉 のり 油揚げ 牛乳（さば）	たまねぎ しょうが グリーンピース にんじん 小松菜 もやし たくのこ 長ねぎ 青菜	829 kcal 40.7 g 26.1 g 3.1 g	小麦 卵
20	金	ごはん 牛乳	ししゃもフライ ほたてフライ キャベツのナムル チンジャオロースー しらたきの炒めもの ビーフンスープ	フライドチキン	小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 米	ししゃも ほたて 昆布 豚肉 牛乳（鶏肉）	キャベツ にんにくしょうが たまねぎ たくのこ ピーマン しらたき にんじん さやいんげん にら	796 kcal 30.5 g 23.0 g 3.4 g	〇小麦
23	月	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ スパゲッティソテー ひじきポテト キャベツとコーンのソテー みかん 小松菜ふりかけ	豚肉のケチャップ煮	油 片栗粉 スパゲッティ じゃがいも バター 米 ごま油 ごま（砂糖）	ハンバーグ ひじき 牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ かつおぶし （豚肉）	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ さやいんげん にんじん 枝豆 コーン キャベツ みかん 小松菜（トマト）	841 kcal 31.7 g 24.7 g 2.4 g	〇小麦 乳
24	火	ごはん 牛乳	天ぷら（鶏・あじ・さつまいも） 切干大根のごまあえ こんにやくの土佐煮 豚汁	いかの天ぷら	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ごま 米	鶏肉 鶏卵 あじ かつおぶし 豚肉 油揚げ みそ 牛乳（いか）	にんにくしょうが 切り干し大根 にんじん 小松菜 こんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ	876 kcal 43.1 g 22.2 g 2.9 g	〇小麦 卵
25	水	ごはん 牛乳	チキンライス（セルフ） ●スイートポテト風サラダ 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	シイラの竜田揚げ	油 小麦粉 さつまいも 砂糖 生クリーム バター 片栗粉 米	鶏肉 牛乳 （シイラ）	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 小松菜 コーン キャベツ（しょうが）	806 kcal 28.6 g 23.0 g 3.0 g	〇小麦 乳
26	木	ごはん 牛乳	●すきやき煮 かき揚げ もやしのカレー炒め みそ汁		油 砂糖 小麦粉 片栗粉 米	牛肉 豆腐 大豆 ベーコン わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 長ねぎ もやし キャベツ えのきだけ	832 kcal 31.2 g 29.8 g 3.1 g	〇小麦
27	金	ごはん 牛乳	●八宝菜 ホキの揚げ煮 黒ごまだんご 白菜スープ	十三夜	油 砂糖 片栗粉 だんご ごま 米	豚肉 うずら卵 なると ほき 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ たくのこ キャベツ 長ねぎ 小松菜 白菜	842 kcal 33.7 g 24.0 g 2.9 g	小麦 卵
30	月	ごはん 牛乳	鮭と野菜のレモンしょうゆかけ じゃがいものごま炒め 鶏肉と大豆のうま煮 にらたま汁 ひじきふりかけ	鶏肉の香味焼き	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ごま 米	鮭 鶏肉 大豆 豆腐 鶏卵 ひじき 牛乳	レモン にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 しょうが 長ねぎ さやいんげん たまねぎ にら 乾燥赤しそ（にんにく）	759 kcal 37.2 g 20.9 g 2.7 g	小麦 卵
31	火	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ かぼちゃの塩バターあえ（アーモンド入り） キャベツと小松菜のソテー	ハムカツ	油 バター アーモンド ホワイトルウ 生クリーム 米 （小麦粉 パン粉）	鶏肉 えび ベーコン 牛乳（ハム）	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ キャベツ 小松菜	828 kcal 32.9 g 30.9 g 2.4 g	えび 〇小麦 乳