

藤沢市中学校給食

6月の献立表



令和6年5月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

6月は「食育月間」 6月19日は「食育の日」

6月は「食育月間」です。給食では「歯と口の健康週間(4日～10日)」を意識して、3日(月)「カミカミビビンバ」、5日(水)「チキンチキンごぼう」、6日(木)「アーモンドフィッシュ」を取り入れたり、19日は「食育の日」にちなんで、藤沢産の野菜やしらすを使用した「ふじさわランチ」を取り入れています。心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。自分自身の食習慣を見直すとともに、健全な食生活を実践するために何が出来るのかを考える機会にさせていただけたらと思います。

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				
3	月	ごはん 牛乳	●カミカミビビンバ(アーモンド入り) キャベツのナムル ●フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶) わかめスープ	カミカミ メニュー	油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 米	豚肉 みそ 昆布 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 キャベツ 黄桃缶 りんご缶	796 kcal 29.9 g 25.7 g 2.6 g	小麦
4	火	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 野菜のおかかあえ ●揚げじゃがいものそぼろ煮 ●みたらし団子 かきたま汁	いかの 天ぷら	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも だんご 米 (小麦粉)	鮭 かつおぶし 豚肉 わかめ 鶏卵 牛乳 (いか)	にんじん もやし 小松菜 たまねぎ こんにやく グリーンピース	811 kcal 32.5 g 22.1 g 2.6 g	卵 大盛のみ: 小麦
5	水	ごはん 牛乳	チキンチキンごぼう 野菜の磯香あえ しらたきの炒めもの みそ汁	蒸し しゅうまい	片栗粉 油 砂糖 ごま油 米	鶏肉 のり 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 (しゅうまい)	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 もやし にんにくしらたき 赤パプリカピーマン だいこん 長ねぎ	791 kcal 31.7 g 25.3 g 3.0 g	大盛のみ: 小麦
6	木	ごはん 牛乳	うずら卵と野菜の五目煮 ●ひじきポテト アーモンドフィッシュ 春雨スープ 小松菜ふりかけ	さばの 塩焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも アーモンド ごま 春雨 ごま油 米	豚肉 うずら卵 ひじき かえりじゃこ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳 (さば)	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 枝豆 白菜 小松菜 (しょうが)	789 kcal 33.8 g 24.3 g 3.1 g	卵
7	金	ごはん 牛乳	チキンカレー キャベツとハムのソテー パイン缶	チーズ ハンバーグ	油 カレールウ 小麦粉 米	鶏肉 ハム チーズ 牛乳 (ハンバーグ)	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ パイン缶 しょうが にんにく	834 kcal 30.9 g 26.7 g 3.3 g	小麦 乳
10	月	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ 野菜の辛子しょうゆあえ カレー肉じゃが ●こんにやくの土佐煮 みそ汁 ひじきふりかけ	鶏肉の唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま 米	鶏肉 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ ひじき 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース こんにやく えのきだけ 乾燥赤しそ	865 kcal 37.6 g 29.5 g 3.4 g	小麦
11	火	ごはん 牛乳	白糸鱈のみそマヨネーズ焼き もやしのポン酢あえ 鶏肉と大豆のうま煮 スタミナきゅうり コーンスープ	豚肉の しょうが煮	マヨネーズ 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉 米	しろいとだら みそ 鶏肉 大豆 鶏卵 牛乳 (豚肉)	えのきだけ 長ねぎ もやし にんじん 小松菜 レモン しょうが さやいんげん にんにく きゅうり たまねぎ コーン	770 kcal 37.7 g 21.2 g 2.8 g	卵
12	水	米粉 ロール パン 牛乳	ハンバーグトマトソース バジルパスタ ●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炒めもの ABCスープ	フライド チキン	油 砂糖 小麦粉 スパゲッティ バター アーモンド マカロニ 片栗粉 パン	ハンバーグ ウィンナー 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ トマト かぼちゃ キャベツ 小松菜 にんじん コーン	877 kcal 36.4 g 38.7 g 3.4 g	小麦 乳
13	木	ごはん 牛乳	ガパオライス(セルフ) ツナポテト キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ 冷凍みかん	ほたての 磯辺揚げ	油 砂糖 ごま油 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 米	豚肉 ツナ みそ わかめ 牛乳 (ほたて 青のり)	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン 赤パプリカ 枝豆 キャベツ レモン みかん	766 kcal 30.8 g 24.4 g 2.0 g	小麦 卵
14	金	ごはん 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 えびと小松菜の塩炒め 油揚げ煮 ビーフンスープ	鶏肉の 香味焼き	片栗粉 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 米	太刀魚 えび 油揚げ 牛乳 (鶏肉)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ 小松菜 たら	866 kcal 34.2 g 31.4 g 2.6 g	えび
17	月	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 ●チャブチエ 揚げぎょうざ わかめと大根のスープ	鶏肉の 唐揚げ	ごま油 砂糖 ごま 春雨 油 片栗粉 米 (小麦粉)	さば 豚肉 ぎょうざ 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 赤パプリカ たら だいこん	797 kcal 35.4 g 26.3 g 2.2 g	小麦
18	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとウィンナーのソテー フルーツあえ(パイン缶&みかん缶)	メルルーサの フライ	油 ハヤシルウ 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 ウィンナー チーズ 牛乳 (メルルーサ)	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 赤パプリカ パイン缶 みかん缶 しょうが にんにく トマト	863 kcal 32.3 g 30.3 g 3.1 g	小麦 乳

		ふじさわランチ								
19	水	ごはん 牛乳	●藤沢産夏野菜の酢豚 湘南しらすと藤沢産小松菜の炒めもの じゃがいもとコーンのソテー にらたまスープ	ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	豚肉 しらす ハム 鶏卵 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり トマト しょうが なす 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン にら	795 kcal 31.0 g 23.7 g 2.7 g		卵	
		「食育の日」にちなんで 地産地消メニューを取り入れました!								
20	木	ソフトめん 牛乳	天ぷら (いか・桜えびのかき揚げ・ちくわの磯辺揚げ) 野菜のごまあえ ●じゃがいものきんぴら カレーうどん	鶏天 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも カレールー ソフトめん	桜えび いか ちくわ 青のり 豚肉 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ピーマン (にんにく しょうが)	900 kcal 38.5 g 27.5 g 3.5 g		えび 小麦	
21	金	ごはん 牛乳	●照り焼きチキン 野菜炒め 大豆のカレー煮 ●りんご缶 みそ汁	照り焼きチキン 普通 2個 大盛 3個	砂糖 油 米	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆 わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん キャベツ もやし さいいんげん りんご缶 えのきだけ たまねぎ	791 kcal 35.2 g 26.5 g 2.5 g		
24	月	ごはん 牛乳	チキンライス(セルフ) キャベツとコーンのソテー マッシュポテト 冷凍みかん	ポイル ウィンナー	油 小麦粉 じゃがいも バター 米	鶏肉 ベーコン 牛乳 (ウィンナー)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ みかん	766 kcal 28.9 g 22.9 g 2.4 g		小麦 乳
25	火	ごはん 牛乳	●鶏肉のはちみつしょうが焼き 蒸しじゃがいも ●小松菜そぼろ にんじんしりしり 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 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 米	鶏肉 ツナ 生揚げ わかめ みそ 牛乳	しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん 枝豆	792 kcal 36.8 g 25.1 g 2.7 g		
26	水	食パン 牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ マカロニソテー カレーポテト 三色ソテー パンプキンスープ アプリコットジャム	いかフライ	油 片栗粉 オリーブオイル マカロニ バター じゃがいも ホワイトルゥ 生クリーム ジャム パン(小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (いか)	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ にんじん コーン さいいんげん ピーマン かぼちゃ	827 kcal 32.7 g 29.6 g 3.7 g		小麦 乳
27	木	ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 ●しゃきしゃきそぼろ ミートボールの甘酢あん 沢煮わん	ハムカツ	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米 (パン粉)	ホキ 鶏肉 ミートボール 油揚げ 牛乳 (ハム)	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ 切り干し大根 だいこん しらたき	844 kcal 36.4 g 25.0 g 2.9 g		小麦
28	金	ごはん 牛乳	●神奈川産豚肉のしょうが煮 ●五目野菜炒め(神奈川産野菜使用) 神奈川産きゅうりの香りづけ けんちん汁	かながわランチ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米 (小麦粉 パン粉)	豚肉 えび 油揚げ 牛乳 (あじ)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さいいんげん しめじ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	734 kcal 32.9 g 21.2 g 2.7 g		えび 大盛のみ: 小麦

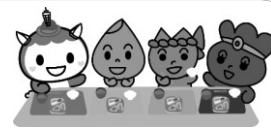


* 予約に関するお問い合わせ先 *

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



藤沢市中学校給食予約管理システム

URL: <https://fujisawa.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>

* 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)

〈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。

〈アレルギーについて〉

- ・特定原材料7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)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。各中学校で受け取るか、藤沢市ホームページでご確認ください。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。
- ・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。



アレルギー詳細献立表は、こちらからご確認ください

〈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ください。
- 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。

〈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。(体調不良による急な欠席も同様です。)