



# 藤沢市中学校給食

## 6月の献立表

令和4年5月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

毎年6月は「食育月間」です。一生を健康で過ごすためには、子どもの頃からの食生活はとても大切です。毎日、朝・昼・晩の3食をとることや、黄・赤・緑の食品がそろった食事をする、簡単な料理をすることなどを、習慣にできるといいですね。

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 除去	
			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	水	ごはん 牛乳	いかフライ ウィナーのフリッター マッシュポテト いんげんとコーンのソテー ジュリアンスープ	豚肉の ケチャップ煮	小麦粉 パン粉 油 片栗粉 じゃがいも バター 米 (砂糖)	いか ウィナー ベーコン ハム 牛乳 (豚肉)	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン キャベツ パセリ (トマト)	917 kcal 30.7 g 31.9 g 2.7 g	○小麦 乳	
2	木	もち米 入り ごはん 牛乳	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 かきたまスープ	スパイシー シュリンプ	ごま油 片栗粉 油 砂糖 米 もち米 (小麦粉)	豚肉 ぎょうざ 鶏卵 牛乳 (えび)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 もやし レモン たまねぎ	780 kcal 32.3 g 21.9 g 3.1 g	○小麦 卵 大盛のみ: えび	
3	金	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ ゆで野菜 切干大根の煮つけ かぼちゃの塩バターあえ みそ汁	からあげ 普通 2個 大盛 3個 大きめサイズです	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 バター 米	鶏肉 さつまあげ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが キャベツ 小松菜 切り干し大根 にんじん さやいんげん かぼちゃ 長ねぎ	908 kcal 35.0 g 29.0 g 2.8 g	○小麦 乳	
6	月	ごはん 牛乳	さばの塩焼き じゃがいものきんぴら 青菜と油揚げの煮びたし こんにゃくの土佐煮 にらたま汁	揚げ しゅうまい (3個)	ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉 米 (油)	さば 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ かつおぶし 豆腐 鶏卵 牛乳 (しゅうまい)	しょうが にんじん ピーマン 小松菜 こんにゃく たまねぎ にら	830 kcal 36.1 g 26.3 g 2.6 g	小麦 卵 大盛のみ: ○小麦	
7	火	ごはん 牛乳	カツカレー キャベツとウィナーのソテー ●ラ・フランス缶	カツカレー(新メニュー) 小学校の人気メニュー を取り入れました!	メルルーサ のフライ	小麦粉 パン粉 油 カレールウ 米	豚肉 ウィナー チーズ 牛乳 (メルルーサ)	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 小松菜 しょうが にんにく ラ・フランス缶	874 kcal 29.2 g 22.7 g 3.2 g	○小麦 乳
8	水	ごはん 牛乳	●豚肉のしょうが煮 五目野菜炒め きゅうりの香りづけ けんちん汁	神奈川産の豚肉 と、きゅうりなどの 野菜を使用する 予定です  かながわランチ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米	豚肉 ハム 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ キャベツ 小松菜 きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	761 kcal 30.9 g 21.1 g 2.7 g	小麦	
9	木	ごはん 牛乳	天ぷら(湘南かき揚げ・あじ・ちくわ) 肉じゃが 野菜の磯香あえ 冷凍みかん	鶏肉の 香味焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 米	あじ 鶏卵 しらす 大豆 ちくわ 豚肉 のり 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく さやいんげん 小松菜 冷凍みかん (にんにく しょうが)	867 kcal 31.1 g 23.0 g 2.3 g	○小麦 卵	
10	金	ごはん 牛乳	●ビビンバ チャブチエ キャベツのナムル わかめスープ	ビビンバ 大盛は量が 1.5倍です	油 ごま油 砂糖 ラー油 アーモンド ごま 春雨 米	豚肉 昆布 わかめ 牛乳	にんにく しょうが ごぼう もやし えのきだけ にんじん 小松菜 たまねぎ きくらげ 赤ピーマン にら キャベツ	810 kcal 31.0 g 25.7 g 2.9 g	小麦	
13	月	ごはん 牛乳	●チキントマトカレー ひじきポテト キャベツとベーコンのソテー コーンスープ	チキントマトカレー 大盛は量が1.5倍です ごはんのおかわりも ぜひ利用してくださいね	油 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 チーズ ハム ひじき 鶏卵 ベーコン 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レーズントマト 赤ピーマン パセリ 枝豆 キャベツ ピーマン コーン	890 kcal 33.2 g 27.1 g 3.1 g	○小麦 卵 乳	
14	火	ゆかり ごはん 牛乳	太刀魚の竜田揚げ ゆで野菜 にんじんしりしり 油揚げ煮 みそ汁	鶏肉の 照り焼き	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 米	太刀魚 ツナ みそ 油揚げ 牛乳 (鶏肉)	しょうが 小松菜 にんじん もやし 枝豆 キャベツ えのきだけ 乾燥赤しそ	882 kcal 33.7 g 32.3 g 3.1 g	○小麦	
15	水	サンド パン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ むしじゃがいも 青菜とベーコンのソテー ●フルーツあえ	ほきの ピリ辛 ソースかけ	油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも パン (片栗粉 小麦粉 ごま油)	ハンバーグ ベーコン 牛乳 (ほき)	たまねぎ マッシュルーム 小松菜 パイン缶 みかん缶	776 kcal 30.6 g 28.8 g 2.7 g	○小麦 乳	
16	木	コーン ライス 牛乳	メルルーサのオーロラソース焼き ゆで野菜 きのこのペロンチーノ ミートボールの甘酢あん ABCスープ	ハムカツ	油 マヨネーズ スパゲッティ 砂糖 片栗粉 マカロニ 米 (小麦粉 パン粉)	メルルーサ ベーコン ミートボール 牛乳 (ハム 鶏卵)	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんにく しめじ えのきだけ スズキニ コーン	779 kcal 33.7 g 22.1 g 2.6 g	○小麦 卵	
17	金	ごはん 牛乳	●夏野菜の酢豚 湘南しらすと青菜の炒めもの 蒸ししゅうまい ビーフンスープ	藤沢産のしらすと、 きゅうりなどの野菜を 使用する予定です  ふじさわランチ	ごま油 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ピーマン 米	豚肉 しらす しゅうまい 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 にら	836 kcal 28.8 g 22.8 g 2.6 g	○小麦	



20	月	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き しらたきの炒めもの 豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め 煮豆 みそ汁	鶏肉の 唐揚げ	ごま油 砂糖 米 (片栗粉 小麦粉 油)	鮭 豚肉 みそ 金時豆 牛乳 (鶏肉)	にんにくしらたき にんじん しょうが キャベツ たまねぎ さやいんげん えのきだけ 小松菜	783 kcal 32.8 g 21.9 g 2.9 g	小麦 大盛のみ: ○小麦	
21	火	ごはん 牛乳	●豚丼 ちくわの天ぷら ツナと野菜の炒めもの かきたま汁	豚丼 大盛は具の量が 1.5倍です	油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米	豚肉 ちくわ ツナ わかめ 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん しらたき えのきだけ 小松菜 キャベツ ピーマン 赤ピーマン	804 kcal 33.2 g 22.0 g 2.8 g	○小麦 卵	
22	水	ごはん 牛乳	シーフードカレー ココロサラダ フルーツあえ	シーフードカレー 今回はえびと いかが入ります	ほたて フライ	油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 カレールー 米 (パン粉)	えび いか 大豆 ハム チーズ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ にんじん 枝豆 さやいんげん コーン しょうが にんにく 黄桃 りんご 缶	881 kcal 30.5 g 23.2 g 3.1 g	えび ○小麦 乳
23	木	ごはん 牛乳	●チキンチキンごぼう キャベツとわかめのレモンしょうゆあえ スタミナきゅうり 冬瓜入りスープ	きゅうり 冬瓜 どちらも夏が 旬の野菜です	片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	鶏肉 わかめ ベーコン 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ レモン にんにく きゅうり たまねぎ とうがん 小松菜	823 kcal 29.7 g 22.9 g 2.9 g	小麦	
24	金	ごはん 牛乳	そぼろごはん(セルフ) ●カレー肉じゃが ゆで枝豆 どさんこ汁	そぼろごはん(新メニュー) 小学校の人気メニュー を取り入れました!	メルルーサ の竜田揚げ	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター 米 (小麦粉)	鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 (メルルーサ)	たまねぎ しょうが にんじん グリーンピース さやいんげん 枝豆 コーン 長ねぎ	868 kcal 37.4 g 26.0 g 2.8 g	小麦 卵 乳 大盛のみ: ○小麦
27	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー りんご缶 ヨーグルト	YOGURT	あじフライ	油 ハヤシルウ 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 (あじ 鶏卵)	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ 小松菜 しょうが にんにく トマト りんご 缶	892 kcal 29.2 g 25.6 g 2.9 g	○小麦 乳 大盛のみ: 卵
28	火	ごはん 牛乳	さわらのみそ焼き 切干大根とひじきのごまあえ 大豆のカレー煮 ささかまぼこの二色揚げ 冷凍みかん		牛すき煮	砂糖 ごま 油 小麦粉 片栗粉 米	さわら みそ 豚肉 ひじき 大豆 かまぼこ 青のり 牛乳 (牛肉)	切り干し大根 にんじん 小松菜 さやいんげん 冷凍みかん (しらたき たまねぎ)	851 kcal 34.6 g 23.1 g 1.8 g	○小麦
29	水	ロール パン 牛乳	いわしのフライ スパゲッティソテー 肉野菜炒め ジャーマンポテト ブルーベリージャム	いわし 関東では梅雨の この時期が旬です	チーズ ハンバーグ	小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも ジャム パン	いわしフィレ 豚肉 ベーコン 牛乳 (ハンバーグ チーズ)	さやいんげん にんじん キャベツ もやし たまねぎ パセリ	853 kcal 35.3 g 34.4 g 3.1 g	○小麦 乳
30	木	ごはん 牛乳	●炒り鶏 ほきの揚げ煮 小松菜炒め みそ汁	ほき 白身魚の一種です		油 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 大豆 ほき わかめ みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく 小松菜 さやいんげん キャベツ えのきだけ	775 kcal 32.4 g 21.2 g 2.9 g	小麦

【**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(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。
- ・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。
- ・ソフトめんは、そばと共通の設備で製造されています。
- ・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)、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。

\* 予約に関するお問い合わせ先 \*

藤沢市中学校給食予約管理システム

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

☎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)