



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。

給食に使用している食材についてご紹介します。国産食材にこだわった、小学校の給食と同じ食材をできるだけ使用しています。揚げぎょうざやカレーうどんなど一部の食品については、中学校給食では加工食品を使用しています。また、ふりかけは小学校と同じように、既製品を使用せず手作りしています。

野菜



主に生の国産野菜を使用し、洗い、皮をむき、手や機械で切り使用しています。できるだけ藤沢産、神奈川県産を優先して使用し、旬を感じる事ができるように心がけています。

肉 (鶏肉・豚肉・牛肉)



すべて国産を使用しています。「かながわランチ」では神奈川県産の豚肉を使用することがあります。

魚



鮭、さば、さわら、あじなどの定番の魚から、赤魚、モウカサメ、シイラなど、幅広い種類の魚を取り入れ、下味をつけて焼いたり、揚げたりして提供しています。

くだもの



主に缶詰を使用しています。りんご缶は山形県、パイン缶は沖縄県、みかん缶は愛知・静岡県など国産を今学期は使用しています。夏は小学校と同じ冷凍みかん、冬は生のみかんを提供しています。

1月



- ・いわしのかば焼き
- ・おかかあえ
- ・豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め
- ・ゆで枝豆
- ・かきたま汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の香味焼き

2火



- ・カミカミビビンバ (アーモンド入り)
- ・キャベツとわかめのごまあえ
- ・みかん缶&寒天缶
- ・春雨スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

スプーンのみ
+ 大盛あり +

3水



- ・赤魚の香草焼き (新)
- ・蒸しじゃがいも
- ・チリコンカーン
- ・小松菜のペペロンチーノ
- ・ABCスープ
- ・黒パン
- ・牛乳

+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +
・フライドチキン

4木



- ・筑前煮
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・スタミナきゅうり
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・さばの干物

5金



- ・チキンマトカレー
- ・フライドポテト
- ・小松菜とウインナーのソテー
- ・冷凍みかん
- ・ごはん
- ・牛乳

スプーンのみ
+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +
・いかフライ

8月



- ・鮭と野菜のレモンしょうゆかけ
- ・かぼちゃサラダ(アーモンド入り)
- ・ミートボールの甘酢あん
- ・コーンスープ
- ・枝豆ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・豚カツ

9火



- ・鶏肉の塩麹唐揚げ
- ・野菜炒め
- ・じゃがいものきんぴら
- ・しゃきしゃきそぼろ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

10水



- ・照り焼きハンバーグ
- ・マッシュポテト
- ・えびと小松菜の塩炒め
- ・大豆のカレー煮
- ・ミニあげパン
- ・コーンライス
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・豚肉のケチャップ煮

11木



- ・ブルコギ
- ・しらたきの炒めもの
- ・キャベツのナムル
- ・わかめスープ
- ・かつおぶしふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・モウカサメの揚げ煮

かながわランチ

12金



- ・天ぷら(鶏天・湘南しらす入り)かき揚げ・ほたての磯辺揚げ
- ・野菜の磯香あえ (神奈川県産さざみのり)
- ・こんにやくの土佐煮
- ・神奈川県産冬瓜入りスープ
- ・湘南ゴールドゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛プラス +
・鶏肉の照り焼き

12日・17日は「かながわランチ」です

地産地消

- 地元、神奈川、藤沢の産物、食べ物を
- 地元で消費しよう



16火



- ・ポイルウインナー
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・かぼちゃの塩バターあえ (アーモンド入り)
- ・きゅうりの香りづけ
- ・ソフトめん
- ・ミートソース
- ・牛乳

+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +
・鶏肉の唐揚げ

かながわランチ

17水



- ・焼肉丼(神奈川県産豚肉)
- ・キャベツとわかめの辛子あえ
- ・ひじきポテト(神奈川県産ひじき)
- ・冷凍みかん(小田原産)
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +

18木



- ・さばのみそ焼き
- ・もやしとベーコンのポン酢あえ
- ・小松菜そぼろ
- ・みたらし団子
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +
・おろしハンバーグ

19金



- ・夏野菜のカレー
- ・野菜ソテー
- ・パイン缶&寒天缶
- ・ごはん
- ・牛乳

スプーンのみ
+ 大盛あり +
+ 大盛プラス +
・あじフライ

暑い夏にこそ、しっかり食べたい旬の夏野菜！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいビタミン・ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。7月の献立にはトマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、さやいんげん、枝豆、コーン、冬瓜などの夏野菜を多く取り入れています。旬の時期は価格も手ごろで種類も豊富に出回るので、ぜひ普段の食事にも旬の食材を取り入れてみましょう！

最終日の「夏野菜のカレー」には、夏野菜として、なす、ピーマン、かぼちゃ、さやいんげん、トマトを使用しています！



夏休み明けの給食は9/2(月)から始まります

