



# 藤沢市中学校給食

## 7月の献立表

令和6年6月発行  
藤沢市教育委員会 学校給食課

梅雨が明けるといよいよ夏本番を迎えます。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテをしてしまいます。7月後半からは夏休みが始まります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、夏休み中も毎日元気に過ごしましょう。

日	曜日	主食	おかず		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	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	(エネルギーになる)	(体の組織をつくる)	(体の調子を整える)		
1	月	ごはん 牛乳	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	鶏肉の 香味焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 米	いわし かつおぶし ちりめんじゃこ 豚肉 みそ わかめ 鶏卵 牛乳 (鶏肉)	白菜 にんじん しょうが キャベツ 枝豆 たまねぎ (にんにく)	822 kcal 36.9g 25.4g 2.7g	小麦 卵
2	火	ごはん 牛乳	●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		油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま 春雨 米	豚肉 みそ 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 みかん缶 寒天缶 白菜	815 kcal 30.9g 26.3g 2.6g	小麦
3	水	黒パン 牛乳	赤魚の香草焼き 蒸しじゃがいも チリコンカン ●小松菜のペペロンチーノ ABCスープ	フライド チキン	オリーブオイル じゃがいも 油 小麦粉 スパゲッティ マカロニ パン (片栗粉)	赤魚 豚肉 金時豆 ベーコン ウィンナー 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ トマト にんにく にんじん 小松菜 コーン	768 kcal 39.8g 26.4g 3.4g	小麦 乳
4	木	ごはん 牛乳	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	さばの干物	油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米	鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 (さば)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん かぼちゃ にんにくきゅうり たまねぎ	736 kcal 30.1g 21.0g 3.0g	
5	金	ごはん 牛乳	●チキントマトカレー フライドポテト 小松菜とウィンナーのソテー 冷凍みかん	いかフライ	油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米 (パン粉)	鶏肉 チーズ ウィンナー 牛乳 (いか)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト 小松菜 冷凍みかん	814 kcal 31.1g 28.0g 2.4g	小麦 乳
8	月	枝豆 ごはん 牛乳	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	豚カツ	砂糖 片栗粉 アーモンド マヨネーズ 油 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 ミートボール 鶏卵 牛乳 (豚肉)	レモン にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 かぼちゃ たまねぎ コーン 枝豆	800 kcal 35.4g 25.8g 2.3g	卵 大盛のみ: 小麦
9	火	ごはん 牛乳	●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	鶏肉の 塩麹唐揚げ 普通 2個 大盛 3個	片栗粉 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 米	鶏肉 ベーコン 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ビーマン たまねぎ 切り干し大根 小松菜 えのきだけ	924 kcal 37.6g 33.4g 3.0g	小麦
10	水	コーン ライス 牛乳	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	豚肉の ケチャップ煮	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター 米 パン	ハンバーグ えび 豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが 長ねぎ 小松菜 さやいんげん コーン (トマト)	926 kcal 36.9g 32.6g 2.7g	えび 小麦 乳
11	木	ごはん 牛乳	プルコギ 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	モウカサメの 揚げ煮	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 米 (油)	豚肉 昆布 わかめ かつおぶし のり 牛乳 (モウカサメ)	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 白菜 しめじ えのきだけ いらしたき 赤パプリカ ビーマン キャベツ しょうが	781 kcal 34.2g 26.5g 3.1g	
12	金	ごはん 牛乳	天ぶら(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(神奈川県産ささみのり) こんにゃくの土佐煮 神奈川県産冬瓜入りスープ 湘南ゴールドゼリー	鶏肉の 照り焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米 湘南ゴールドゼリー	鶏肉 しらす 大豆 ほたて あおさ のり かつおぶし ベーコン 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 もやし こんにゃく とうがん チンゲンサイ	913 kcal 45.3g 22.6g 2.8g	小麦

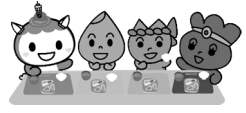


\* 予約に関するお問い合わせ先 \*

**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.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/>



~藤沢市学校給食課 Instagram~  
毎日の中学校給食・クラス掲示のカラー献立表を掲載しています!

アカウント名  
@GAKKO\_KYUSYOKU\_FUJISAWA



←学校給食課  
アカウント  
二次元コード

16	火	ソフトめん牛乳	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	鶏肉の唐揚げ	油 バター アーモンド 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 ソフトめん (片栗粉)	ウインナー 大豆 豚肉 牛乳 (鶏肉)	小松菜 にんじん コーン かぼちゃ きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ トマト	822 kcal 33.8 ㊦ 28.0 ㊦ 3.2 ㊦	小麦乳
17	水	ごはん牛乳	●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)	かながわランチ	油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 米	豚肉 みそ わかめ ベーコン ひじき 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ もやし 枝豆 冷凍みかん	776 kcal 32.1 ㊦ 22.2 ㊦ 2.5 ㊦	
18	木	ごはん牛乳	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	おろしハンバーグ	砂糖 片栗粉 油 だんご 米	さば みそ ベーコン 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳 (ハンバーグ)	しょうが もやし ビーマン レモン 小松菜 にんじん だいこん えのき だけ しらたき	884 kcal 39.3 ㊦ 26.8 ㊦ 3.2 ㊦	
19	金	ごはん牛乳	夏野菜のカレー 野菜ソテー ●パイン缶&寒天缶	あじフライ	油 カレールウ 小麦粉 米 (パン粉)	豚肉 ハム チーズ 牛乳 (あじ)	たまねぎ にんじん ビーマン さやいんげん なす かぼちゃ 小松菜 キャベツ パイン缶 寒天缶 しょうが にんにく トマト	847 kcal 29.4 ㊦ 27.5 ㊦ 3.0 ㊦	小麦乳

夏休み明けの中学校給食は、9月2日(月)から始まります。

〈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・かき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、右に記載のQRコード、藤沢市ホームページにてご確認ください。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、それまでをお願いいたします。
- 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。)

令和6年度食育講演会 人生をおいしく食べよう ～簡単、美味しく、幸せに～

毎日の食を無理せずおいしく整えるコツや食を心豊かに暮らすためのヒントを学べます。

【講師】 山際生活デザイン研究所主宰 山際 千津枝氏

(料理研究家、栄養士、エッセイスト、テレビ、コメンテーターなど、多方面でご活躍中)

日時 6月26日(水) 14:30~16:00

開催方法 オンライン開催 (Web/会場: 藤沢市保健所)

※講師はWeb参加のため会場にお越しになりません

人数 Web参加50名、会場参加50名(先着順)

対象 藤沢市在住・在学・在勤の方

申込期間 5月31日(金)午前9時~6月19日(水)午後5時

申込方法 藤沢市HP「食育の推進」・電話・来所・FAX

※Web参加ご希望の方は必ず藤沢市HP「食育の推進」からお申込ください。

※FAXの場合は名前・連絡先・年代を記入

申込・問い合わせ 藤沢市健康づくり課 電話(50)8430・FAX(50)0668



申込はこちらから!



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



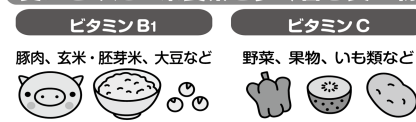
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。