



藤沢市中学校給食

9月の献立表

令和6年7月発行

藤沢市教育委員会 学校給食課

☆9月分の給食は8月1日(木)から予約できます。ずっと予約の方は8月1日(木)に自動で予約が入ります。
予約内容と、給食費残高の確認をお願いいたします。(残高不足の場合、予約が確定になりませんのでご注意ください)

学校の行事等で、中学校毎に給食を実施しない日があります。その場合は予約システム上で予約ができないようになっており、ずっと予約をご利用の場合でも自動的に予約が入らないようになっています。給食実施の有無は各中学校の行事予定をご確認ください。

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)		
()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	大豆入り炒り鶏 ●かぼちゃの塩バターあえ 煮びたし わかめと大根のスープ	おろし ハンバーグ	油 砂糖 アーモンド バター 片栗粉 米	鶏肉 大豆 油揚げ かつおぶし わかめ 牛乳 (ハンバーグ)	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 白菜 だいこん	770 kcal 30.5 g 24.9 g 2.5 g	乳
3	火	ごはん 牛乳	ホキのピリ辛ソースかけ ゆで野菜 えびと小松菜の塩炒め 切干大根の煮つけ みそ汁	豚肉の しょうが焼き	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米	ホキ えび さつまあげ 油揚げ わかめ みそ 牛乳 (豚肉)	にんじん 小松菜 もやし しょうが 長ねぎ 切り干し大根 たまねぎ	784 kcal 36.5 g 19.9 g 3.2 g	えび 小麦
4	水	コッペ パン 牛乳	●照り焼きチキン ●バジルパスタ ●マッシュポテト キャロットラペ 野菜スープ アプリコットジャム	照り焼きチキン 普通 2個 大盛 3個	砂糖 スパゲッティ 油 じゃがいも バター オリーブオイル 片栗粉 パン ジャム	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	796 kcal 35.3 g 30.6 g 3.4 g	小麦 乳
5	木	ごはん 牛乳	●焼肉丼(神奈川県産豚肉、藤沢産梨使用) ゆで野菜 ●ひじきポテト(神奈川県産ひじき) 沢煮わん	 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 ベーコン ひじき 油揚げ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん 梨 キャベツ 枝豆 ごぼう だいこん しらたき	797 kcal 33.9 g 25.0 g 2.8 g	
6	金	ごはん 牛乳	ドライカレー キャベツとベーコンのソテー ●フルーツあえ(黄桃缶&りんご缶) ABCスープ	ハムカツ	油 小麦粉 マカロニ 米 (パン粉)	豚肉 大豆 チーズ ベーコン ウインナー 牛乳 (ハム)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ 小松菜 黄桃缶 りんご缶 コーン	837 kcal 34.1 g 27.1 g 2.6 g	小麦 乳
9	月	ごはん 牛乳	●鶏肉のアーモンドからめ むしじゃがいも キャベツのペペロンチーノ ●にんじんしりしり コーンスープ		片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも スパゲッティ ごま油 米	鶏肉 ベーコン ツナ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん 枝豆 たまねぎ コーン	891 kcal 34.3 g 30.4 g 2.2 g	小麦
10	火	ごはん 牛乳	豚肉のカレー煮 ●揚げじゃがいものそぼろ煮 きゅうりの香りづけ みそ汁	さばの 塩焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 ごま 米	豚肉 みそ 牛乳 (さば)	たまねぎ さやいんげん にんじん こんにゃく グリーンピース きゅうり しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	789 kcal 33.2 g 25.7 g 3.0 g	
11	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー ●フルーツあえ(パイン缶&りんご缶)	鶏肉の 唐揚げ	油 じゃがいも ハヤシルー 小麦粉 米 (片栗粉)	豚肉 チーズ 牛乳 (鶏肉)	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 パイン缶 りんご缶 しょうが にんにく トマト	863 kcal 30.1 g 27.4 g 3.3 g	小麦 乳
12	木	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き もやしとにらの辛子あえ 豚肉とさつまいもの甘辛煮 キャベツとちくわのごまあえ 卵入り野菜スープ	豚カツ	マヨネーズ 油 砂糖 さつまいも ごま 片栗粉 米 (小麦粉 パン粉)	鮭 みそ 豚肉 ちくわ 鶏卵 牛乳	えのきだけ 長ねぎ もやし 青菜 にら にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	787 kcal 36.3 g 21.9 g 3.0 g	小麦 卵
13	金	ごはん 牛乳	チキンチキンごぼう キャベツのナムル 大豆のカレー煮 冷凍みかん	白糸鱈の 照り焼き	片栗粉 油 砂糖 ごま油 米	鶏肉 昆布 豚肉 大豆 牛乳 (白糸鱈)	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ みかん	824 kcal 32.5 g 25.5 g 2.0 g	

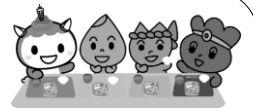
* 予約に関するお問い合わせ先 *

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/>

17	火	ごはん 牛乳	うずら卵と野菜の五目煮 ちくわの磯辺揚げ ●黒ごまだんご みそ汁 ひじきふりかけ 	ホキの 揚げ煮	油 砂糖 片栗粉 小麦粉 だんご ごま 米	豚肉 うずら卵 ちくわ あおさ 豆腐 わかめ みそ ひじき 牛乳 (ホキ)	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 長ねぎ 乾燥赤しそ (しょうが)	840 kcal 32.7 g 26.2 g 3.4 g	小麦 卵
18	水	ロール パン 牛乳	ハンバーグトマトソース 粉ふきいも チンゲンサイとキャベツのソテー ●ココロサラダ パンプキンスープ	あじフライ	油 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ ホホワイトルー 生クリーム パン (パン粉)	ハンバーグ 大豆 牛乳 (あじ)	たまねぎ トマト チンゲンサイ キャベツ にんじん 枝豆 コーン かぼちゃ	885 kcal 35.6 g 35.7 g 3.5 g	小麦 乳
19	木	ごはん 牛乳	●ビビンバ ●チャプチェ もやしのナムル わかめスープ		油 ごま油 砂糖 ラー油 アーモンド ごま 春雨 米	豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 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 赤パプリカ にら	776 kcal 34.0 g 25.8 g 2.6 g	
20	金	ごはん 牛乳	さんまのかば焼き ゆで野菜 ●鶏肉と大豆のうま煮 おかかあえ かきたま汁	鶏天	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	さんま 鶏肉 大豆 かつおぶし ちりめんじゃこ わかめ 鶏卵 牛乳	キャベツ もやし しょうが 長ねぎ さやいんげん 白菜 にんじん たまねぎ (にんにく)	925 kcal 39.5 g 38.7 g 2.8 g	小麦 卵
24	火	ごはん 牛乳	●フライドチキン 野菜ソテー ●ジャーマンポテト スタミナきゅうり ミネストローネ カレーふりかけ	フライドチキン 普通 2個 大盛 3個	小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 マカロニ 米	鶏肉 ハム ベーコン チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり トマト かぼちゃ	876 kcal 34.4 g 31.8 g 3.1 g	小麦 乳
25	水	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き キャベツとわかめのごまあえ さつまいもにんじんのかき揚げ ミートボールのケチャップあえ ひじきのかきたま汁	鶏肉の 香味焼き	砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 片栗粉 油 米	鮭 わかめ ミートボール 鶏肉 ひじき 豆腐 鶏卵 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ (にんにく しょうが)	876 kcal 35.4 g 29.9 g 2.5 g	小麦 卵
26	木	ごはん 牛乳	●チキントマトカレー さつまいものアーモンドがらめ (神奈川県産さつまいも使用) しらすと小松菜のソテー(藤沢産しらす使用) ジュリアンスープ	かながわランチ ポイル ウィンナー	油 小麦粉 さつまいも 砂糖 片栗粉 アーモンド 米	鶏肉 チーズ しらす ベーコン 牛乳 (ウィンナー)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト 小松菜 コーン キャベツ	883 kcal 32.3 g 29.1 g 3.1 g	小麦 乳
27	金	ソフト めん 牛乳	白糸鱈の磯辺揚げ じゃがいものごま炒め 野菜の磯香あえ ●みかん缶&寒天缶 ジャージャーめん	いかの 天ぷら	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 ソフトめん	白糸鱈 あおさのり 豚肉 みそ 牛乳 (いか)	しょうが 小松菜 もやし みかん缶 寒天缶 にんにく にんじん 長ねぎ	822 kcal 39.0 g 23.6 g 2.9 g	小麦
30	月	ごはん 牛乳	太刀魚のバーベキューソースかけ ゆで野菜 生揚げの煮つけ 糸昆布の炒め煮 春雨スープ プルーン	豚肉の ケチャップ煮	片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 米	太刀魚 生揚げ 昆布 かつおぶし 牛乳 (豚肉)	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 白菜 プルーン (トマト)	804 kcal 28.1 g 26.2 g 2.4 g	



〈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〉

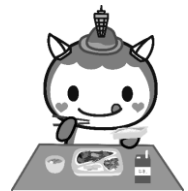
- ・特定原材料7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)の表示をしています。
- ・「小麦」については、しょうゆの原料に含まれる小麦は表示していません。
- ・しらす、ちりめんじゃこには、えび・かきの稚魚が混在することがあります。
- ・アレルギー詳細については、別に詳細情報の表示された献立表を用意しています。
- 各中学校で受け取るか、右に記載のQRコード、藤沢市ホームページにてご確認ください。
- ご不明な点は教育委員会学校給食課へお問い合わせください。
- ・献立は、物資の都合により変更する場合があります。
- 献立に変更があった場合には予約システム及び各中学校を通してお知らせします。
- ・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。

〈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。)



アレルギー詳細献立表は、
こちらからご確認ください