



藤沢市中学校給食 10月献立表



アレルギー詳細献立表は、こちらからご確認いただけます

後期も引き続き、暑い日が続きますが、1日3食の食事を大切に、栄養をバランスよくとり、心身の健康を維持しましょう。

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			
1	火	ごはん 牛乳	天ぷら (あじ・湘南しらす入りかきあげ・さつまいも) かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりの香りづけ 豚汁(神奈川県産豚肉使用) かながわランチ 市制記念日	鶏肉の 照り焼き	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ごま油 ごま 米	あじしらす 大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ しょうが きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ 3.0g	881 kcal 32.8g 26.9g 3.0g	小麦
2	水	カレー ピラフ 牛乳	カレーピラフのクリームソースかけ(セルフ) ●ミートソースマカロニ キャベツと小松菜のソテー	マヒマヒ フライ	油 マカロニ ホワイトルー 生クリーム 米 パター (小麦粉 パン粉)	鶏肉 えび 豚肉 ベーコン 牛乳 (シイラ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース さやいんげん キャベツ 小松菜	829 kcal 37.4g 28.5g 2.7g	えび 小麦 乳
3	木	ごはん 牛乳	さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 ●チャプチェ 揚げぎょうざ わかめと大根のスープ	いかの 磯辺揚げ	砂糖 ごま ごま油 春雨 油 片栗粉 米 (小麦粉)	さば 豚肉 ぎょうざ わかめ 牛乳 (いか あおさ)	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ 赤パプリカ たら だいこん	805 kcal 35.5g 26.3g 2.5g	小麦
4	金	ごはん 牛乳	そぼろごはん(セルフ) カレー肉じゃが 野菜の磯香あえ みそ汁	鶏肉の レモン焼き	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	鶏肉 鶏卵 豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ しょうが グリーンピース にんじん 枝豆 小松菜 もやし えのきだけ (レモン)	840 kcal 40.3g 27.7g 3.1g	卵
7	月	ごはん 牛乳	●鶏肉のはちみつしょうが焼き ゆで野菜 ●揚げじゃがいものそぼろ煮 アーモンドフィッシュ みそ汁 かつおぶしのふりかけ	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 油 砂糖 じゃがいも アーモンド ごま 米	鶏肉 豚肉 かえりじゃこ わかめ みそ かつおぶし のり 牛乳	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こんにやく グリンピース えのきだけ	849 kcal 38.1g 30.2g 2.8g	
8	火	ごはん 牛乳	ガバオライス(セルフ) ツナポテト みかん缶&寒天缶 にらたまスープ	スパイシー シュリンプ	油 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 米 (小麦粉)	豚肉 ツナ みそ 豆腐 鶏卵 牛乳 (えび)	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン 赤パプリカ さやいんげん みかん缶 寒天缶 たら	775 kcal 30.4g 24.4g 2.3g	卵 大盛のみ えび 小麦
9	水	ごはん 牛乳	メルルーサの竜田揚げ きのこのペペロンチーノ 小松菜そぼろ さつまいもとりんごの甘煮 五目スープ	鶏肉の 香草焼き	片栗粉 小麦粉 油 スパゲッティ 砂糖 さつまいも ごま油 米 (オリーブ油)	メルルーサ ベーコン 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく しめじ えのきだけ 小松菜 にんじん りんご缶 たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	822 kcal 32.4g 17.3g 2.5g	小麦
10	木	食パン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ 蒸しじゃがいも 白菜のクリームあえ キャロットラペ ミネストローネ ブルーベリージャム 10月10日は 愛護デー	ほたて フライ	油 ハヤシルー 砂糖 じゃがいも 生クリーム 片栗粉 マカロニ パン ブルーベリージャム (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ ハム ちりめんじゃこ 牛乳 (ほたて)	たまねぎ マッシュルーム にんじん 白菜 にんにく トマト かぼちゃ	767 kcal 31.5g 28.4g 3.4g	小麦 乳
11	金	ごはん 牛乳	●八宝菜 ささかまぼこの磯辺揚げ みたらし団子 春雨スープ 10月15日は 十三夜	あじの 天ぷら	油 砂糖 片栗粉 小麦粉 だんご 春雨 米	豚肉 うずら卵 なると かまぼこ あおさ 牛乳 (あじ)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ 小松菜 白菜	885 kcal 29.5g 23.0g 3.3g	小麦 卵
16	水	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き 切干大根とひじきのごまあえ(神奈川県産ひじき使用) ●じゃがいものきんぴら(神奈川県産豚肉使用) ミートボールの甘酢あん 吉野汁 かながわランチ	鶏肉の 唐揚げ	砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 油 片栗粉 米 (小麦粉)	鮭 みそ ひじき 豚肉 ミートボール 鶏肉 油揚げ 牛乳	切り干し大根 にんじん 小松菜 ビーマン たけのこ 長ねぎ (しょうが)	783 kcal 36.6g 22.2g 2.9g	大盛のみ 小麦
17	木	ごはん 牛乳	10月16日「世界食料デー」にちなんで地産地消献立です! 秋野菜カレー キャベツのソテー ●フルーツあえ(パイン缶&りんご缶)	チーズ ハンバーグ	油 さつまいも カレールー 小麦粉 米	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 (ハンバーグ)	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース キャベツ パイン缶 りんご缶 しょうが にんにく	879 kcal 29.4g 28.4g 3.0g	小麦 乳
18	金	ごはん 牛乳	チキンチキンごぼう ●ひじきポテト 小松菜と油揚げの煮ひたし みそ汁	さばの 照り焼き	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 ベーコン ひじき 油揚げ ちりめんじゃこ かつおぶし わかめ みそ 牛乳 (さば)	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 もやし だいこん 長ねぎ	787 kcal 31.3g 23.1g 2.9g	

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

* 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)

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

21	月	米粉 ロール パン 牛乳	白糸鱈のチーズ焼き バジルパスタ ●かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り) 小松菜ソテー ジュリアンスープ	フライド チキン	スパゲッティ バター アーモンド 油 パン (片栗粉 小麦粉)	白糸鱈 チーズ ベーコン 牛乳 (鶏肉)	たまねぎ トマト マッシュルーム かぼちゃ 小松菜 にんじん キャベツ	777 kcal 38.3 ㊦ 32.0 ㊦ 3.2 ㊦	小麦 乳
22	火	新米登場! 新米 ごはん 牛乳	●すきやき煮(藤沢産小松菜使用) さつまいもにんじんのかき揚げ もやしのポン酢あえ みそ汁	ふじさわランチ 	油 砂糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉 米	牛肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 長ねぎ もやし レモン キャベツ えのきだけ	819 kcal 30.3 ㊦ 25.3 ㊦ 2.9 ㊦	小麦
23	水	ごはん 牛乳	チキンライス(セルフ) ●スイートポテト風サラダ 小松菜とコーンのソテー ABCスープ	ポイル ウイナー	油 小麦粉 さつまいも 砂糖 生クリーム バター マカロニ 米	鶏肉 ベーコン 牛乳 (ウイナー)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 小松菜 コーン	838 kcal 30.2 ㊦ 24.3 ㊦ 2.7 ㊦	小麦 乳
24	木	新米登場! 新米 ごはん 牛乳	さわらのみそ焼き 野菜の辛子しょうゆあえ こんにゃくの土佐煮 しゃきしゃきそばろ かきたま汁	ほたての 磯辺揚げ	砂糖 油 片栗粉 米 (小麦粉)	さわら みそ かつおぶし 鶏肉 わかめ 鶏卵 牛乳 (ほたて あおさ)	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ こんにゃく たまねぎ 切り干し大根	720 kcal 33.9 ㊦ 18.8 ㊦ 2.9 ㊦	卵 大盛のみ 小麦
25	金	ごはん 牛乳	●鶏肉の唐揚げ ●磯辺ポテト おかかあえ しらたきの炒めもの けんちん汁 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 ごま油 砂糖 ごま 米	鶏肉 あおさ かつおぶし ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ ひじき 牛乳	しょうが 白菜 にんじん にんにくしらたき 赤パプリカピーマン だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 乾燥赤しそ	825 kcal 34.4 ㊦ 28.1 ㊦ 3.1 ㊦	小麦
28	月	ごはん 牛乳	●豚丼 さつま揚げの煮つけ 白菜ちりめん 沢煮わん		油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 さつまあげ ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 しょうが 白菜 だいこんしらたき	785 kcal 36.4 ㊦ 23.4 ㊦ 3.2 ㊦	
29	火	ごはん 牛乳	鮭と野菜のレモンしょうゆかけ じゃがいものごま炒め 鶏肉と大豆のうま煮 みそ汁 カレーふりかけ	ミートボールの ケチャップあえ	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ごま 米	鮭 鶏肉 大豆 生揚げ みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 (ミートボール)	レモン にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜 しょうが 長ねぎ さやいんげん たまねぎ にんにく	756 kcal 36.7 ㊦ 20.5 ㊦ 2.9 ㊦	
30	水	もち米 入り ごはん 牛乳	菜飯(ツアイファン:中華風小松菜おこわ)(セルフ) ●ホキの揚げ煮 キャベツのナムル ビーフンスープ	鶏肉の 中華だれ	ごま油 片栗粉 油 砂糖 ビーフン もち米	豚肉 ホキ 昆布 牛乳 (鶏肉)	にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 しょうが キャベツ たまねぎ なら (さやいんげん)	737 kcal 32.6 ㊦ 21.2 ㊦ 3.3 ㊦	
31	木	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ マカロニソテー ●ミートポテト キャベツとコーンのソテー 小松菜ふりかけ みかん	ハムカツ	油 片栗粉 オリーブ油 マカロニ じゃがいも ごま油 ごま 米 (小麦粉 パン粉)	ハンバーグ 豚肉 ベーコン ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳 (ハム)	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 キャベツ みかん 小松菜	850 kcal 33.0 ㊦ 23.8 ㊦ 2.4 ㊦	小麦

スポーツで力を発揮するための食事とは?

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

主食

.....ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

.....肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになる
ビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

.....野菜・きのこ・いも・海藻類などを



朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかり取る



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

〈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、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。)

〈給食実施日について〉

- ・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。

