



# 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。

### かながわランチ

1 火



- ・天ぷら(あじ・湘南しらす入りかき揚げ・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)
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛プラス +**  
・鶏肉の照り焼き

2 水



- ・カレーピラフのクリームソースかけ
- ・ミートソースマカロニ
- ・キャベツと小松菜のソテー
- ・カレーピラフ
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・マヒマヒフライ

3 木



- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・いかの磯辺揚げ

4 金



- ・そぼろごはん
- ・カレー肉じゃが
- ・野菜の磯香あえ
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛プラス +**  
・鶏肉のレモン焼き

7 月



- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**

8 火



- ・ガバオライス
- ・ツナポテト
- ・みかん缶&寒天缶
- ・にらたまスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛プラス +**  
・スパイシーシュリンプ

9 水



- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛プラス +**  
・鶏肉の香草焼き

### 目の愛護デー

10 木



- ・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
- ・食パン
- ・牛乳

**+ 大盛プラス +**  
・ほたてフライ

### 10月15日は 十三夜

11 金



- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・あじの天ぷら

## 10月16日は「世界食料デー」

日本は多くの食べ物を海外からの輸入に頼っていることを知っていますか？給食ではなるべく国産食材を使用しています。

今回は神奈川県産食材を多く使ったかながわランチにしました。給食を通して、世界の食料問題について考えてみましょう。



### かながわランチ

16 水



- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・鶏肉の唐揚げ

17 木



- ・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)
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・チーズハンバーグ

18 金



- ・チキンチキンごぼう
- ・ひじきポテト
- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・みそ汁
- ・ごはん

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・さばの照り焼き

21 月



- ・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
- ・米粉ロールパン
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・フライドチキン

22 火



- ・すきやき煮(藤沢産小松菜使用)
- ・さつまいもとにんじんのかき揚げ
- ・もやしのポン酢あえ
- ・みそ汁
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**

23 水



- ・チキンライス
- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・ポイルウイナー

24 木



- ・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
- ・しゃきしゃきそぼろ
- ・かきたま汁
- ・藤沢産新米ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛プラス +**  
・ほたての磯辺揚げ

25 金



- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**

28 月



- ・豚丼
- ・さつまいもの煮つけ
- ・白菜ちりめん
- ・沢煮わん
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**

29 火



- ・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
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛プラス +**  
・ミートボールのケチャップあえ

30 水



- ・菜飯(ツァイファン: 中華風小松菜おこわ)
- ・ホキの揚げ煮
- ・キャベツのナムル
- ・ビーフンスープ
- ・もち米入りごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・鶏肉の中華だれ

31 木



- ・ハンバーグ和風のごソースかけ
- ・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
- ・みかん
- ・小松菜ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

**+ 大盛あり +**  
**+ 大盛プラス +**  
・ハムカツ

今月から藤沢産新米ごはんが登場します！

22日、24日のごはんは藤沢産の新米ごはんです。よく味わって食べてみてください！

