

藤沢市中学校給食 献立表



普通盛(牛乳付) 330円



3つの枠の中におかずが3~4品入ります。

大盛(牛乳付) 400円



おかずが一品プラス、またはメインのおかずが增量になります。

はしやスプーンが つきます!



- ・小学校を経験した栄養士が献立を立てています
- ・パン、ソフトめんやデザートが出る日もあります
- ・給食費は全て食材費として使われます 調理・配送費などは市が負担しています

牛乳は成長期におすすりめ!



カルシウムたっぷり!

15月




ルカと具をまぜてごはんにかけてね

- ・ヒレカツカレー
- ・野菜炒め
- ・フルーツあえ(みかん&りんご缶)
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・タンドリーチキン


16火



- ・鮭の塩焼き
- ・野菜の磯香あえ
- ・じゃがいものきんぴら
- ・蒸ししゅうまい
- ・みそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・鶏天

17水




・チキンチキンごぼう

- ・ひじきポテト
- ・煮びたし
- ・春雨スープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛あり+

18木



- ・そぼろごはん(セルフ)
- ・かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)
- ・野菜の辛子しょうゆあえ
- ・若竹汁
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛あり+
+大盛プラス+
・あじフライ

19金



- ・いかフライ
- ・ポイルウインナー
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・バイクドポテト
- ・にんじんしりしり
- ・ソフトめん
- ・ミートソース
- ・牛乳

+大盛プラス+
・鶏肉の香味焼き


22月



- ・鶏肉の唐揚げ
- ・春キャベツのソテー
- ・新じゃがいもの煮物
- ・スタミナきゅうり
- ・沢煮わん
- ・小松菜ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛あり+

23火



- ・カミカミビビンバ(アーモンド入り)
- ・チャブチエ
- ・黒ごまだんご
- ・わかめと大根のスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛あり+

24水



- ・ハンバーグカレーソース
- ・マッシュポテト
- ・えびとマカロニのトマト煮
- ・小松菜そぼろ
- ・コーンライス
- ・ミニあげパン
- ・牛乳

+大盛プラス+
・ほたてフライ

かながわランチ


25木



- ・筑前煮
- ・藤沢産しらす入り湘南かき揚げ
- ・県産野菜のおかかあえ
- ・みそ汁
- ・県産ひじきふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・さばの塩焼き

26金



- ・かじきのステーキ
- ・ゆで野菜
- ・ミートボールのケチャップあえ
- ・小松菜のペペロンチーノ
- ・コーンスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・フライドチキン

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。

30火



- ・太刀魚のパーベキューソースかけ
- ・ゆで野菜
- ・ミートポテト
- ・フルーツあえ(パイン&りんご缶)
- ・ABCスープ
- ・ごはん
- ・牛乳

+大盛プラス+
・鶏肉の照り焼き

安全な給食を提供するため、異物が入らないよう衛生管理に気を付けています




食材は味や価格、産地などを比べて選定しています!




基本的には小学校給食と同じ食材を使用しています。




Instagramでは給食の内容、調理の様子などを発信しています! 毎日実際の中学校給食の写真を投稿中!



Instagramもよろしくね!



@GAKKO_KYUSYOKU_FUJISAWA