献立食品調査表

献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。

全てのおかずを同一の調理場で調理しています。コンタミネーション（材料とは異なったものが微量混入すること）の可能性があることを御了承ください。

揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますので御了承ください。

調味料（しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など）に使われている材料については表示をしておりません。

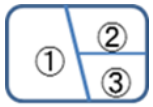
日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
2	月	①カレー	*			*													*		*				*		*		
		②温野菜サラダ（和風ドレッシング）																		*	*				*				
		③いかのガーリック炒め									*																		
3	火	①ますの塩焼き															*												
		①おひたし																											
		②こぶびら																											*
		③大豆とさつまいもの揚げ煮	*																*										
		味噌汁																	*										
4	水	①親子煮	*		*															*									
		②じゃがいものチーズ焼き			*	*																			*				
		③ごぼうチップス	*																										
		コンソメスープ																		*									
5	木	①白身魚フライ	*																										
		①ブロッコリーの塩ゆで																											
		②ラタトゥイユ																		*									
		③ひじきのソテー			*	*													*		*					*			
		デザート（ヨーグルト）				*																							
6	金	①筑前煮																	*	*									
		②きびなご揚げ																											
		③たたききゅうり																											
9	月	①赤魚の照り焼き																											
		①ボイル野菜																											
		②切干大根のふくめ煮																	*										
		③いももち				*																							
		ごまスープ																			*								*
10	火	①みそカツ	*		*														*		*								*
		①千切りキャベツ																											
		②小松菜の炒めもの																			*								
		③ピリ辛こんにゃく																											
		若竹汁																	*										
11	水	①鶏のから揚げ	*																	*									
		①梅とじゃこのスパゲッティ	*		*	*													*		*					*			
		②青梗菜とコーンのソテー																											
		③かぶのコンソメ煮																											
		野菜スープ																			*								
12	木	①魚の味噌マヨネーズ焼き			*	*																			*				
		①カレー風味の粉ふき芋																											
		②揚げぎょうざ	*		*	*													*	*	*								
		③ブロッコリーの中華和え																											*
		春雨スープ																											
13	金	①トマト肉じゃが																			*								
		②三色野菜ソテー			*	*													*		*					*			
		③コーンのチーズフリット	*		*	*																							
16	月	①さばの塩焼き																*											
		①肉野菜炒め																			*								
		②コロッケ	*																*		*								
		③きんぴらごぼう																											*
		なめこ汁																	*										

※17日（火）は山王中学校のみ給食がありません。20日（金）は山王中学校のみ給食を実施します。

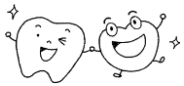
伊勢原市教育委員会

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
17	火	ゆかりごはん																											
		①鶏肉の塩麹焼き																		*									
		③にんじんのきんぴら																											*
		②アスパラとえのきの肉炒め																			*								
		③さつまいものバター和え				*																							
20	金	ゆかりごはん																											
		①鶏肉の塩麹焼き																		*									
		③にんじんのきんぴら																											*
		②アスパラとえのきの肉炒め																			*								
		③さつまいものバター和え				*																							
23	月	①タコライス																			*								
		②もずくの天ぷら	*		*																					*			
		②そうめんチャンプルー	*																										
24	火	①竹輪の二色揚げ	*																										
		①きのこソテー																											
		②青菜と白滝の炒め煮																	*										
		③肉団子のケチャップ和え	*																*	*	*								
		五目汁																	*										
25	水	ターメリックライス				*																							
		①鶏肉と豆のクリーム煮	*			*													*	*									
		②ほうれん草のソテー																											
		③揚げウインナー																			*								
26	木	①さばのヤンニョムカンジャンかけ																*											*
		①ボイル白菜																											
		②揚げ焼きそば	*																*		*								
		③生揚げの生姜煮																	*										
		じゃがいもの味噌汁																											
27	金	①おろしハンバーグ																	*	*	*								
		①粉ふき芋																											
		②小松菜のソテー			*	*													*		*					*			
		③白滝のたらこ和え **※魚卵使用**																											
		野菜汁																	*										
30	月	①回鍋肉																			*								
		②春巻き	*																*		*								
		③大根餅	*																										
		中華スープ																											

料理名についている番号は、
ランチボックスに入る位置です。



「歯と口の健康週間」

６月４日から１０日までは歯と口の健康週間です。よく噛んで食べると食べ物の味がよく分かり、おいしく食べられます。また、あごの発育や、むし歯予防などの効果も期待できます。

この期間の献立には、歯の材料となるカルシウムを多く含んだ食品や、よく噛むためにかみごたえのあるもの、食物繊維が豊富なものを意識して取り入れました。