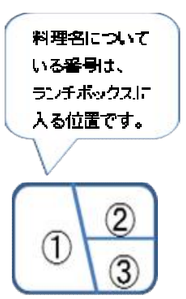
献立食品調査表

伊勢原市教育委員会

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
1	水	①揚げさばの豆板醤ソース	*															*											
		①ボイル野菜																											
		②きんぴらごぼう																											*
		③生揚げの生姜煮																	*										
		大根の味噌汁																											
2	木	納豆	*																*										
		①すき焼き風煮	*																*		*								
		②小松菜のじゃこ炒め																											
		③コーンと枝豆入りさつま揚げ																	*										
6	月	①マカロニグラタン風煮	*			*		*											*	*									
		②ほうれん草の炒め物			*	*													*		*					*			
		③たこナゲット	*								*								*		*								
		野菜スープ																		*									
7	火	①サーモンフライ	*														*												
		①ボイルキャベツ																											
		②豆のトマト煮																	*		*								
		③きのこのガーリック炒め																											
		コンソメスープ																		*									
8	水	①肉じゃが																			*								
		②ヤーコンきんぴら																											*
		③揚げウインナー																			*								
		豆腐のスープ																	*		*								
9	木	①天ぷら	*					*																					
		②小松菜の煮びたし																	*										
		③こんにゃくの佃煮																											
		味噌汁																											
10	金	①ドライカレー	*																*		*				*				
		②温野菜サラダ（和風ドレッシング）																		*	*				*				
		③チキンナゲット	*			*													*	*									
		果物（みかん）																											
13	月	①いわしの蒲焼き	*																										
		①ビーフンソテー			*	*													*		*					*			
		②こぶぴら																											*
		③白菜のおかか和え																											
		根菜汁																		*									
14	火	①豚肉と生揚げの中華煮			*														*		*								
		②揚げかぼちゃ																											
		③もやしソテー																											
		小魚																											
15	水	①チキンアングレス	*																*	*					*				
		①カットコーン																											
		②三色野菜ソテー																											
		③スイートポテト				*																							
		かぶとベーコンのスープ			*	*													*		*					*			
16	木	①豚肉の生姜焼き																			*								
		①ボイルキャベツ																											
		②きびなご揚げ																											
		②切干大根とツナのきんぴら煮																											
		ごま汁																	*										*
17	金	さつま芋ごはん																											
		①あじのパン粉焼き	*		*																				*				
		①大豆の磯煮																	*										
		②揚げぎょうざ	*		*	*													*	*	*								
		③青梗菜とコーンのソテー																											
		果物（りんご）																							*				

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
20	月	①おろしハンバーグ																	*	*	*								
		①粉ふき芋																											
		②ほうれん草のごま和え																											*
		③人参しりしり																											
		けんちん汁																	*										
21	火	①スパイシーチキン																		*									
		①キャベツとコーンのソテー																											
		②ジャーマンポテト			*	*													*		*					*			
		③ブロッコリーの中華和え																											*
		白菜のミルクスープ				*														*									
22	水	①酢豚	*																		*								
		②かぼちゃの煮物																											
		③がんものふくめ煮																	*					*					*
		春雨スープ																											
24	金	①さばの味噌煮																*											
		①ボイル白菜																											
		②じゃがいものそぼろ煮																			*								
		③かぶの葉ふりかけ																											*
		沢煮椀																			*								
27	月	①豚キムチ	*																*		*				*	*			
		②春巻き	*																*		*								
		③春雨入り野菜ソテー			*	*													*		*					*			
		わかめスープ																											*
28	火	①チーズタッカルビ				*														*									
		①ブロッコリーの塩ゆで																											
		②ナムル																											*
		③いももち				*																							
		デザート（ヨーグルト）				*																							
29	水	皿うどん（麺）	*																										
		①皿うどん（具）						*			*										*								
		②焼きシュウマイ	*																		*								
		③黒糖蒸しパン	*																										
30	木	①ぶりカツ	*																										
		①千切りキャベツ（ソース）																	*						*				
		③しゃきしゃきそぼろ																		*									
		②里芋と人参の煮転がし																											
		吉野汁																		*									



食育ピクトグラム

「11 和食文化を伝えよう」

和食は、海や山・田畑の食べものを生かし、自然を大切にする心が育んだ日本の食文化です。
ごはんを中心に汁物やおかずを組み合わせるため、栄養バランスがよく健康的な食生活となります。