

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す。

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	オレング	キウイフルーツ	バナナ	ゴマ			
1	金	①赤魚のおろしソースがけ																	
		①ポイル白菜																	
		②浦上ソボロ																	
		③揚げしゅうまい	*																
		すまし汁															*		
5	火	①八宝菜			*					*							*		
		②焼き包子(パオズ)	*													*	*		
		③いももち				*													
		春雨スープ																	
6	水	①肉じゃが														*			
		②ほうれん草のソテー																	
		③揚げウインナー															*		
		デザート(ヨーグルト)					*												
7	木	①さばの塩焼き														*			
		①おひたし																	
		②かぼちゃコロッケ	*			*										*			
		③ヤーコンのきんぴら																*	
8	金	大根の味噌汁																	
		①マカロニグラタン風煮	*			*		*								*			
		②キャベツとウインナーのソテー															*		
		③チキンナゲット	*												*	*	*		
11	月	果物(みかん)																	
		①いわしの蒲焼き	*																
		①肉野菜炒め															*		
		②こぶひら																*	
12	火	③里芋のごま和え															*		
		かきたま汁				*													
		①チキンアングレス	*													*			
		①ブロッコリーの塩ゆで															*		
13	水	②ジャーマンポテト														*			
		③三色野菜ソテー														*			
		かぶとベーコンのスープ				*	*								*	*			
		①かつおフライ	*																
14	木	①千切りキャベツ(ソース)												*					
		②大学芋															*		
		③しゃきしゃきそぼろ														*			
		豚汁														*		*	
15	金	①すき焼き風煮												*	*				
		②小松菜のじゃこ炒め													*	*			
		③五目しんじょ												*	*				
		納豆	*												*	*			
15	金	①和風ハンバーグ												*	*	*			
		①粉ふき芋													*	*	*		
		②人参しりしり													*	*	*		
		③白菜のおかか和え													*	*	*		
15	金	けんちん汁												*	*	*			

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	オレング	キウイフルーツ	バナナ	ゴマ		
18	月	①豚キムチ														*		
		②春巻き	*													*	*	
		③春雨入り野菜炒め																
		大根とわかめのスープ																
19	火	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	*		*	*									*	*	*	
20	水	③青菜の炒め物			*	*								*	*	*		
		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													*	*		
21	木	①チキンカレー	*			*								*	*	*	*	
		②温野菜サラダ(和風ドレッシング)													*	*	*	*
		③コーンのチーズフリット	*		*	*									*	*	*	*
22	金	①豚肉の生姜焼き														*		
		①ポイルキャベツ															*	
		②きびなご揚げ															*	
		③五目きんぴら														*	*	*
25	月	ごま汁														*	*	
		①天ぷら	*					*										
		②煮びたし														*		
		③ピリ辛こんにゃく														*		
26	火	五目汁													*			
		①さばの味噌煮													*			
		①ポイルもやし														*		
		②じゃがいものそぼろ煮														*		*
28	木	③かぶの葉ふりかけ													*		*	
		沢煮椀														*		*
		①酢豚	*													*		*
		②中華風野菜炒め				*	*								*	*	*	*
29	金	③生揚げの生姜煮												*	*	*	*	
		コッペパン												*	*	*	*	
		①白身魚フライ	*			*									*	*	*	*
		①ブロッコリーの塩ゆで													*	*	*	*
29	金	②豆のトマト煮												*	*	*	*	
		③スイートポテト												*	*	*	*	
		カルドベルデ	*			*								*	*	*	*	
														*	*	*	*	

郷土料理「浦上ソボロ」

① ② ③
料理名についての番号は、ランチボックスに入る位置です。

長崎県の郷土料理です。今から500年以上前、ポルトガル人が肉を食べる習慣のなかった日本人に「健康によい食べ物」として伝えられました。豚肉とごぼうや人参、こんにゃくなどの余りもの(ポルトガル語で「ソブラード」)で作られます。