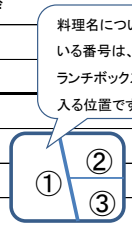
献立食品調査表

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	キウィフルーツ	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	月	①白身魚のチリソース	*																*										
		①揚げビーフン																											
		②野菜炒め			*	*													*		*					*			
		③蒸しシューマイ	*																		*								
		豆腐のスープ																	*		*								
2	火	①メンチカツ	*		*	*													*	*	*					*			
		①ブロッコリーの塩ゆで																											
		②スパゲッティミートソース	*			*													*		*				*				
		③ほうれん草とコーンのソテー																											
		ポトフ																		*	*								
3	水	五目ずし																	*										*
		①鯖の塩焼き																*											
		①お浸し																											
		②春巻き	*																*		*								
		③あん団子	*																										
4	木	①回鍋肉																			*								
		②かぼちゃのオーブン焼き																											
		③ピリ辛こんにゃく																											
		デザート（ヨーグルト）				*																				*			
5	金	①天ぷら	*					*			*																		
		②牛肉とごぼうのきんぴら煮													*														*
		③白菜のおかか和え																											
		磯香汁																	*										
9	火	①グラタン	*			*														*									
		①キャベツソテー			*	*													*		*					*			
		②チキンナゲット	*			*													*	*									
		③ブロッコリーの塩ゆで																											
		デザート（ワインゼリー）																											
10	水	①あじの立田揚げ	*																										
		①ボイル野菜																											
		②こぶぴら																											
		③里芋のごま和え																											*
		味噌汁																	*										
12	金	①豚肉の生姜焼き																			*								
		①ボイルキャベツ																											
		②竹輪のカレー揚げ	*																*										
		③五目豆																	*										
		春雨スープ																											
15	月	①マーボー豆腐																	*		*								
		②青梗菜のソテー			*	*													*		*					*			
		③いももち				*																							
		にらと卵のスープ			*																								
16	火	①肉じゃが																			*								
		②きびなご揚げ ※魚卵がある場合があります																											
		③もやしのゆかり和え																											
		味噌汁																	*										

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。



ぜ　全力投球

よくかんで食べましょう

重(おも)い物(もの)を持(も)ち上(あ)げたり、物(もの)を投(な)げたりするときには歯(は)をかみしめます。よくかむと、あごが発達(はったつ)して、かみしめる力(ちから)が強(つよ)くなるため、より力(ちから)をはっきすることができます。