

# 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)の可能性の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 |  |   |   |  |
|----|----|----------------------------|----|----|---|---|-----|----|----|-----|----|-----|------|---------|----|-----|----|----|----|----|----|------|----|------|-----|------|-----|---------|----|--|---|---|--|
| 12 | 水  | 野菜ふりかけ                     | *  |    | * |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    |    |      |    |      |     |      |     |         | *  |  |   |   |  |
|    |    | ①さばの塩焼き                    |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ①お浸し                       |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②こぶひら                      |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  | * |   |  |
|    |    | ③あん団子<br>かきたま汁             |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 13 | 木  | ①豚肉の生姜焼き                   |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②ボイルキャベツ                   |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③五目豆                       |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | 味噌汁                        |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 14 | 金  | ①白菜と鶏肉のクリーム煮               | *  |    |   | * |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②温野菜サラダ(和風ドレッシング)          |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    | *  | *    |    |      |     |      |     |         | *  |  |   |   |  |
|    |    | ③さつまいものとりんごの重ね煮            |    |    |   |   |     | *  |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | 大根とわかめのスープ                 |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 17 | 月  | ①あじの竜田揚げ                   | *  |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ①いんげんのごま和え                 |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   | * |  |
|    |    | ②じゃがいもとごぼうのきんぴら            |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③きのこベーコンのソテー<br>吉野汁        |    |    |   |   | *   | *  |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
| 18 | 火  | ①酢豚                        | *  |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②生揚げの生姜煮                   |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③長ねぎの味噌チーズ焼き               |    |    |   |   | *   | *  |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         | *  |  |   |   |  |
|    |    | もずくのスープ                    |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 19 | 水  | わかめごはん                     |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ①大豆の中華煮                    |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②小松菜のじゃこ炒め                 |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③南瓜のふくめ煮<br>果物(みかん)        |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 20 | 木  | ①太刀魚の麴焼き                   |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ①白菜のおかか和え                  |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②揚げ焼きそば                    | *  |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      | *   |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③蒸ししょうまい<br>けんちん汁          | *  |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 21 | 金  | ①南蛮煮                       |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②春雨入り野菜ソテー                 |    |    |   | * | *   |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      | *   |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③いかのガーリック炒め                |    |    |   |   |     |    |    |     |    | *   |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | 磯香汁                        |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 24 | 月  | ①カツ煮                       | *  |    | * |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②小松菜の煮びたし                  |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③ピリ辛こんにゃく                  |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | デザート(ワインゼリー)               |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
| 25 | 火  | ①鶏肉のフレーク焼き                 |    |    | * |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    |      |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ①ブロッコリーの塩ゆで                |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②キャベツとウインナーのソテー            |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③さつまいものレモン煮<br>かぶとベーコンのスープ |    |    |   | * | *   |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
| 26 | 水  | ①カレー                       | *  |    |   | * |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      | *   |      | *   |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②白菜の華風漬け                   |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③ひじきのソテー                   |    |    |   | * | *   |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
| 27 | 木  | ①めかじきのバター焼き                |    |    |   | * |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ①きんぴらごぼう                   |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  | * |   |  |
|    |    | ②コロッケ                      | *  |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③キャベツの煮びたし<br>ごま汁          |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  | * |   |  |
| 28 | 金  | ①親子煮                       | *  |    | * |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②じゃがいものチーズ焼き               |    |    |   | * | *   |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③もやしのゆかり和え                 |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | 野菜スープ                      |    |    |   | * | *   |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     | *    |     |         |    |  |   |   |  |
| 31 | 月  | ①マーボー豆腐                    |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ②春巻き                       | *  |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    | *  |    | *  |      |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |
|    |    | ③ナムル                       |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   | * |  |
|    |    | 春雨スープ                      |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |      |         |    |     |    |    |    | *  |    | *    |    |      |     |      |     |         |    |  |   |   |  |

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。

