

# 3月分予定献立表

**3月使用予定の  
市内産・県内産野菜と果物**

なばな、クレソン、キャベツ  
黒あわびたけ、ほうれん草  
大根、白菜、きゅうり、ねぎ  
小松菜、はるみ

岩出市産野菜などが使われている日には**どうへいちゃん**のイラストをのせています。  
太字になっている野菜などが岩出市産のものです。

さかして  
みてね

給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を促しています。

月		火		水		木		金	
6		7		1		2		3	
<p>〇牛乳</p> <p><b>だいずミートのキーマカレー</b></p> <p>□ ごはん トマトピューレ ○ だいずにク ケチャップ ○ きゅうりにク カレールウ ○ ぶたにく しろワイン ★ たまねぎ コンソメ ★ にんじん ウスターソース ★ ピーマン カレーこ ★ にんにく しょうゆ ★ しょうが さとう</p> <p><b>ブロッコリーのツナサラダ</b></p> <p>○ ツナ しょうゆ ★ ブロッコリー さとう ★ コーン す ★ キャベツ しお</p> <p>688kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ ※チョコチップパン</p> <p><b>おおもむぎりやさいスープ</b></p> <p>□ おおもむぎ ★ ごまつな ○ ベーコン ★ えのきたけ ★ にんじん ★ だいこん ★ たまねぎ コンソメ ★ はくさい こしょう</p> <p><b>※てりやきハンバーグ</b></p> <p>○ ※ハンバーグ さとう しょうゆ みりん かたくりこ</p> <p>713kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p><b>あぶらあげをつかった</b></p> <p>〇牛乳</p> <p><b>きつねうどん</b></p> <p>□ ごはん ★ しょうが ○ とりにく しょうゆ ○ あぶらあげ さけ ★ にんじん みりん ★ えだまめ さとう ★ しいたけ かつおだし</p> <p><b>ツナとほうれん草のごましょうゆあえ</b></p> <p>○ ツナ □ ごま ★ ほうれん草 しょうゆ ★ もやし みりん</p> <p>★ はるみ</p> <p>691kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ ※ちらしずし</p> <p><b>ひなまつり こんだて</b></p> <p>〇 ※きざみのり</p> <p><b>なばなのみそしる</b></p> <p>○ あぶらあげ ★ にんじん ○ とうふ ★ えのきたけ ★ なばな ○ てつくひそ ★ はくさい ○ みそ ★ たまねぎ だしパック</p> <p><b>※かつおのうめソース</b></p> <p>○ かつおフライ しょうゆ ★ うめ みりん ★ たまねぎ さとう くらざとう</p> <p>679kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ げんりょうパン</p> <p><b>やきそば</b></p> <p>□ やきそばめん ★ にんじん ○ ぶたにく ★ たまねぎ ○ ちくわ さけ ★ キャベツ</p> <p><b>※ほねくのいそあげ</b></p> <p>○ ※ほねく こむぎこ ○ あおのり</p> <p>○ ※かたぬきレアチーズケーキいちご</p> <p>670kcal</p>	
13		14		8		9		10	
<p>〇牛乳</p> <p><b>とうふのチゲふう</b></p> <p>○ ぶたにく ★ しょうが ○ とうふ ★ にんにく ★ はくさいキムチ □ ごまあぶら ★ はくさい ○ みそ ★ にんじん ちゅうかだし ★ もやし さけ ★ たら しょうゆ ★ たまねぎ みりん ★ えのきたけ</p> <p><b>だいがくいも(2こ)</b></p> <p>□ さつまいも しょうゆ さとう かたくりこ</p> <p>□ ※そつぎょうおいわいゼリー</p> <p>729kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ げんりょうパン</p> <p><b>たらこクリームスパゲッティ</b></p> <p>□ スパゲッティ ○ きゅうにゅう ○ ベーコン □ パター ○ たらこ コンソメ ★ たまねぎ こしょう ★ ブロッコリー しお ★ しめじ</p> <p><b>キャラットラベ</b></p> <p>○ ツナ □ ごめあぶら ★ にんじん しょうゆ ★ キャベツ さとう ★ きゅうり こしょう ★ レモン</p> <p>618kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ ※げんりょうゆかりごはん</p> <p><b>とんこつラーメン</b></p> <p>□ ちゅうかめん ★ もやし ○ ぶたにく ★ しょうが ○ かまぼこ ○ とうにゅう ★ キャベツ とんこつスープのもと ★ ねぎ さけ ★ にんじん こしょう ★ コーン</p> <p>○ ※かこナゲット(2こ)</p> <p>614kcal</p>		<p>〇 ※ジョア</p> <p><b>ぎょうざふうそぼろどん</b></p> <p>□ ごはん □ ごまあぶら ○ ぶたにく しお ★ キャベツ こしょう ★ たまねぎ さけ ★ たら しょうゆ ★ えのきたけ ちゅうかだし ★ しょうが かたくりこ ★ にんにく</p> <p><b>かふうずのもの</b></p> <p>○ ハム □ ごまあぶら ○ たまご しょうゆ ★ きゅうり す ★ にんじん さとう □ はるさめ しお</p> <p>657kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p><b>きなこあげパン</b></p> <p>□ パン グラニューとう ○ きなこ しお</p> <p><b>さけボールとはくさいのスープ</b></p> <p>○ さけボール ★ くらあわびたけ ★ はくさい □ じゃがいも ★ だいこん コンソメ ★ たまねぎ こしょう ★ いんげん</p> <p><b>※ハムソテー(ケチャップソース)</b></p> <p>○ ※ハム さとう ケチャップ しょうゆ トマトピューレ かたくりこ</p> <p>738kcal</p>	
20		21		15		16		17	
<p>きゅうしよくは、ありません</p> <p><b>ご卒業おめでとうございます!</b></p>		<p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ ※わかめごはん</p> <p><b>キャベツとベーコンのみそしる</b></p> <p>○ ベーコン ★ クレソン ★ キャベツ □ じゃがもち ★ たまねぎ ○ みそ ★ にんじん だしパック ★ コーン</p> <p><b>くしらのたつたあげ(4こ)</b></p> <p>○ くしらにク さけ ★ しょうが みりん ★ にんにく さとう ★ しょうゆ かたくりこ しょうゆ</p> <p>684kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>□ ごはん □ じゃがいも ○ きゅうにク カレールウ ○ ぶたにく ウスターソース ★ たまねぎ コンソメ ★ にんじん</p> <p><b>かみかみサラダ</b></p> <p>○ いか □ ごま ○ ツナ □ ごまあぶら ★ かんてん す ★ きりほしだいこん さとう ★ きゅうり しょうゆ ★ キャベツ</p> <p>714kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ パン</p> <p>□ ※ミルメークココア ボークチャップ</p> <p>○ ぶたにく ケチャップ ★ たまねぎ ちゅうのうソース ★ にんじん コンソメ ★ ピーマン さとう ★ しめじ しお ★ コーン こしょう ★ にんにく かたくりこ あかワイン</p> <p><b>ひよこまめのポテトサラダ</b></p> <p>○ ひよこまめ □ じゃがいも ○ ハム しお ★ きゅうり □ ※マヨネーズクラス1ぼん</p> <p>772kcal</p>	
27		28		22		23		24	
<p>〇 ※ジョア(いちご)</p> <p>□ ごはん</p> <p>○ ※ごさかなつくだに(こぶろ)</p> <p><b>ちくぜんに</b></p> <p>○ とりにく ★ こんにやく ○ ひらてん □ ごまあぶら ★ だいこん しょうゆ ★ にんじん さとう ★ ごぼう さけ ★ いんげん みりん</p> <p><b>なばなのちくさあえ</b></p> <p>○ たまご ★ にんじん ★ なばな □ ごま ★ もやし しょうゆ ★ キャベツ さとう</p> <p>583kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ ごはん</p> <p>○ ※むじきり</p> <p><b>きしゅうじる</b></p> <p>○ とうふ ★ ねぎ ★ だいこん ★ こんにやく ★ にんじん ★ うめ ★ たまねぎ しょうゆ ★ えのきたけ みりん ★ ごぼう だしパック</p> <p><b>さばのみそだれかけ</b></p> <p>○ さば みりん ○ みそ さけ さとう かたくりこ</p> <p>641kcal</p>		<p>〇牛乳</p> <p>□ パン</p> <p><b>コーンポタージュ</b></p> <p>○ ベーコン ★ いんげん ★ たまねぎ □ じゃがいも ★ にんじん ○ きゅうにゅう ★ コーン ポタージュール ★ コーンクリーム コンソメ</p> <p><b>とりにくのマーメレードやき</b></p> <p>○ とりにく しろワイン ★ しょうが こしょう ★ にんにく しょうゆ □ マーメレード</p> <p>702kcal</p>					

□・・き (ねつやちからのもとなる)      ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる)      ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 3月分の給食費引き落としは、4月10日(月)になりますので、よろしくお願ひします。  
\* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日 曜	献 立 名	
1 水	きつね丼 ツナとほうれん草のごまじょう油あえ はるみ	牛乳 きつね丼{鶏 枝豆(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)} ツナとほうれん草のごま醤油和え{ごま 調味料(小麦 大豆)} はるみ(無)
2 木	ちらし寿司 きざみのり なばなのみそ汁 かつおの梅ソース	牛乳 ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) きざみのり(無) なばなのみそ汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} かつおの梅ソース{かつおフライ(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)}
3 金	減量パン 焼きそば ほねくの磯辺揚げ 型抜きレアチーズケーキいちご	牛乳 減量パン(小麦) 焼きそば{焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚} ほねくの磯辺揚げ{調味料(小麦)} 型抜きレアチーズケーキいちご(乳)
6 月	大豆ミートのキーマカレー ブロッコリーのサラダ	牛乳 大豆ミートのキーマカレー{大豆肉(大豆) 牛 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ブロッコリーのサラダ{調味料(小麦 大豆)}
7 火	チョコチップパン 大麦入り野菜スープ 照り焼きハンバーグ	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) 大麦入り野菜スープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 照り焼きハンバーグ{ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)}
8 水	減量ゆかりごはん とんこつラーメン たこナゲット(2個)	牛乳 減量ゆかりごはん(無) とんこつラーメン{中華麺(小麦) 豚 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 ごま)} たこナゲット(いか 豚 小麦 大豆)
9 木	ぎょうざ風そぼろ丼 華風酢の物	ジョア ぎょうざ風そぼろ丼{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ジョア(乳) 華風酢の物{ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)}
10 金	きなこ揚げパン さけボールと白菜のスープ ハムソテー(ケチャップソース)	牛乳 きなこ揚げパン(小麦 大豆) さけボールと白菜のスープ{さけボール(さけ) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハムソテー{ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
13 月	ごはん 豆腐のチゲ風 大学いも(2個) 卒業お祝いゼリー	牛乳 豆腐のチゲ風{豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 大学いも{調味料(小麦 大豆)} 卒業お祝いゼリー(大豆)
14 火	減量パン たらこクリームスパゲッティ キャロットラペ	牛乳 減量パン(小麦) たらこクリームスパゲッティ{スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} キャロットラペ{調味料(小麦 大豆)}
15 水	わかめごはん キャベツとベーコンのみそ汁 くじらの竜田揚げ(4個)	牛乳 わかめごはん(無) キャベツとベーコンのみそ汁{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(大豆 さば)} くじらの竜田揚げ{調味料(小麦 大豆)}
16 木	カレーライス かみかみサラダ	牛乳 カレーライス{牛 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} かみかみサラダ{いか ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)}
17 金	パン ミルメークココア ポークチャップ ひよこ豆のポテトサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ポークチャップ{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ひよこ豆のポテトサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆)} マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
20 月	給食は、ありません	
22 水	ごはん 小魚佃煮(小袋) ジョア(いちご) 筑前煮 なばなの千草あえ	牛乳 小魚佃煮(無) ジョア(乳) 筑前煮{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)} なばなの千草あえ{卵 ごま 調味料(小麦 大豆)}
23 木	ごはん ひじきのり 紀州汁 さばのみそだれかけ	牛乳 ひじきのり(小麦 大豆) 紀州汁{豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} さばのみそだれかけ{さば 調味料(大豆)}
24 金	パン コーンポタージュ 鶏肉のマーメレード焼き	牛乳 パン(小麦) コーンポタージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} 鶏肉のマーメレード焼き{鶏 調味料(小麦 大豆 オレンジ)}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド  
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 ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\* 一部 商品名を載せています。