

# 3月分予定献立表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

3月使用予定の  
市内産・県内産野菜と果物

人参、きゅうり、  
白菜、なばな、  
ほうれんそう、小松菜  
クレソン、キャベツ、大根



岩出市産野菜が使われている白  
はそうへいちゃんイラストを  
のせています。太字になって  
いる野菜が岩出市産のもので  
す。

さがしてみてね



給食では、市内産、県内産のものを多く  
することで地産地消を進めています。

## マナーを守って 楽しい会食



1

※ジョア

パン

ワンダンスープ

- ワンタン ☆しいたけ
- おとりにく ☆しょうが
- ふだにく □ごま
- キャベツ □ごまあぶら
- もやし ちゅうかだし
- にんじん

※ぎゅうにくコロッケ



610kcal

4

牛乳

※ちらしずし

ひなまつり  
こんだて

※きざみり

なばないりすましじる

- おとりにく だしパック
- えのきたけ しょうゆ
- なばな さけ
- にんじん みりん
- ふ しお
- こんぶだし かたくりこ

さわらのさいきょうやき

- さわら みりん
- しろみそ さけ
- しおこうじ しょうゆ

586kcal

5

牛乳

パン

とうにゅうコーンシチュー

- ペーコン とうにゅう
- たまねぎ ぎゅうにく
- さやいんげん コンソメ
- とうもろこし コーンクリームスープ
- にんじん シチュールウ
- じゃがいも

フライドチキン

- おとりにく オールスパイス
- ぎゅうにく コンソメ
- たまご しお
- にんにく パブリカパウダー
- こむぎこ

627kcal

6

牛乳

カレーライス

- ごはん
- おとりにく
- たまねぎ
- にんじん

フルーツポンチ

- ゼリー ☆みかん
- かんてん ☆バナナッフル

708kcal

7

牛乳

ごはん

はっほうさい

- ふだにく □ごまあぶら
- いか ちゅうかだし
- うすらたまご しょうゆ
- にんじん さけ
- たまねぎ しょうゆ
- はくさい かたくりこ
- もやし

※はるまき



644kcal

8

牛乳

パン

※いちごミックスジャム

ポトフ

- ワインナー ☆クレイン
- たまねぎ □じゃがいも
- だいこん コンソメ
- にんじん しょうゆ
- キャベツ

ひじきサラダ

- おとりにく ☆にんじん
- ひじき ☆キャベツ
- とうもろこし □ごまドレッシング

570kcal

11

牛乳

ごはん

あぶらあげとごまつなのみそじる

- とうふ ☆ねぎ
- あぶらあげ ○みそ
- たまねぎ だしパック
- ごまつな

しろみざかなのうめいりてんぷら

- ほき ごまきこ
- あおりのり かたくりこ
- うめ す

577kcal

12

牛乳

げんりょうパン

※ミルメークココア

ごぼうスロウチキ

- スロウチキ ☆えのきたけ
- ふだにく ☆にんにく
- ペーコン □ごまあぶら
- ごぼう トウパンジャン
- にんじん しょうゆ
- キャベツ さとう

※なばな

コールスローサラダ

- ハム ☆とうもろこし
- キャベツ □コールスロードレッシング

621kcal

13

牛乳

ごはん

ぶたじる

- ふだにく ☆クレイン
- たまねぎ □じゃがいも
- にんじん □さといも
- だいこん ○みそ
- はくさい だしパック
- ごぼう

※とうふハンバーグ(おろしソース)

- ※とうふハンバーグ しょうゆ
- だいこん みりん
- ねぎ さとう

591kcal

14

牛乳

さんしょくどん

- ごはん ☆しょうが
- おとりにく ☆ごま
- ふだにく しょうゆ
- だいたすミート みりん
- たまご さけ
- いんげんまめ さとう
- たまねぎ

ごまつなじゃごあえ

- ちりめんじゃこ ☆にんじん
- かつおぶし しょうゆ
- ごまつな みりん
- もやし さけ

593kcal

15

牛乳

パン

※そつぎょうおいしいデザート

ABCマカロニスープ

- おとりにく ☆ごまつな
- キャベツ □マカロニ
- たまねぎ コンソメ
- にんじん しょうゆ
- だいこん

※オムレツ(ミートマトソース)

- ※オムレツ □オリーブ油
- おとりにく かたくりこ
- ふだにく ケチャップ
- トマト さとう
- にんにく ウスターソース
- たまねぎ

590kcal

18

牛乳

ごはん

わかめとじゃがいものみそじる

- わかめ □じゃがいも
- あぶらあげ ○みそ
- たまねぎ だしパック
- ねぎ

うめずからあげ(2こ)

- おとりにく さけ
- うめず かたくりこ
- しょうゆ

649kcal

19

きゅうしよくは、ありません

※ご卒業  
おめでとうございました!



20

春分の日



21

※ジョア(ストロベリー)

ごはん

あぶらあげとえのきのみそじる

- あぶらあげ ☆にんじん
- とうふ ☆えのきたけ
- キャベツ ○みそ
- もやし だしパック

さばのごまだれがけ

- さば みりん
- ごま さけ
- しょうゆ かたくりこ
- さとう

590kcal

22

牛乳

※チョコチップパン

ポークビーンズ

- ふだにく □じゃがいも
- だいたす トマトピューレ
- たまねぎ ケチャップ
- しめじ コンソメ
- にんじん さとう
- ピーマン しょうゆ

ポパイサラダ

- ツナ □オリーブ油
- ほうれんそう さとう
- とうもろこし しょうゆ
- クレイン しお
- レモン しょうゆ

613kcal

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう  
に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。  
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?  
今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの  
日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。









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

\* 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(水)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。

令和5年度

3 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	金	パン ジョア ワンタンスープ 牛肉コロッケ	パン(小麦) ジョア(乳) ワンタンスープ{ワンタン(小麦 卵 ごま 大豆 豚) 鶏 豚 ごま 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏 ごま)} 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
4	月	ちらしずし 刻みのり なばな入りすまし汁 さわらの西京焼き	牛乳 ちらしずし(小麦 大豆) 刻みのり(無) なばな入りすまし汁{鶏 麩(小麦) 調味料(さば 小麦 大豆)} さわらの西京焼き{調味料(大豆 小麦)}
5	火	パン 豆乳コーンシチュー フライドチキン	牛乳 パン(小麦) 豆乳コーンシチュー{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) クリームコーン(乳) 牛乳(乳) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} フライドチキン{鶏 牛乳(乳) 卵 小麦 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}
6	水	カレーライス フルーツポンチ	牛乳 カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} フルーツポンチ{ゼリー(りんご)}
7	木	ごはん 八宝菜 春巻	牛乳 八宝菜{豚 いか うずら卵(卵) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)} 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚)
8	金	パン いちごミックスジャム ポトフ ひじきサラダ	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) ポトフ{ウインナー(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ひじきサラダ{鶏 調味料(ごま 大豆)}
11	月	ごはん 油揚げと小松菜のみそ汁 白身魚の梅入り天ぷら	牛乳 油揚げと小松菜のみそ汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} 白身魚の梅入り天ぷら(小麦)
12	火	減量パン ミルメークココア ごぼうスパゲティ コールスローサラダ	牛乳 減量パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ごぼうスパゲティ{スパゲティ(小麦) 豚 ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆)} コールスローサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)}
13	水	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	牛乳 豚汁{豚 調味料(大豆 さば)} 豆腐ハンバーグ(おろしソース){ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
14	木	三色丼 小松菜のじゃこ和え	牛乳 三色丼{鶏 豚 大豆肉(大豆) 炒り卵(卵 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)} 小松菜のじゃこ和え{調味料(小麦 大豆)}
15	金	パン 卒業お祝いデザート ABCマカロニスープ オムレツ(ミートマトソース)	牛乳 パン(小麦) 卒業お祝いデザート(無) ABCマカロニスープ{鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} オムレツ(ミートマトソース){オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 鶏 豚}
18	月	ごはん わかめとじゃがいものみそ汁 梅酢唐揚げ(2個)	牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 梅酢唐揚げ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
21	木	ごはん ジョア 油揚げとえのきのみそ汁 さばのごまだれがけ	牛乳 ごはん ジョア(乳) 油揚げとえのきのみそ汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばのごまだれがけ{さば ごま 調味料(小麦 大豆)}
22	金	チョコチップパン ポークビーンズ ポパイサラダ	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) ポークビーンズ{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ポパイサラダ{調味料(小麦 大豆)}

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けれども、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。