令和６年度

3月分予定献立表

山北上央
岩出市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
3 ○ ※ジョア □ ごはん **こうやどうふのふくめに** ○ とりにく ☆ こんにゃく ○ こうやどうふ □ さといも ○ ひらてん さとう ☆ だいこん しょうゆ ☆ にんじん みりん ☆ いんげん さけ ○ ※いわしフライ（2こ） ほねごとたべられます。しっかりかんでたべよう。 637kcal	**4** ○ ※ジョア □ パン **ウインナーとだいずのトマトに** ○ ウインナー □ じゃがいも ○ だいず □ オリーブゆ ☆ たまねぎ トマトピューレー ☆ にんじん ケチャップ ☆ しめじ ちゅうのうソース ☆ ブロッコリー コンソメ ☆ トマト さとう ☆ にんにく こしょう **うみとはたけのサラダ** ○ ツナ ☆ とうもろこし ○ ひじき □ ごまドレッシング ☆ キャベツ さとう ☆ にんじん しょうゆ ☆ **はるみ** 616kcal	**5** ○ 牛乳 □ ※ゆかりごはん ひなまつりこんだて **すましじる** ○ とりにく □ じゃがいも ○ とうふ □ ふ ○ わかめ だしパック ☆ ほうれんそう さけ ☆ にんじん しょうゆ ☆ えのきたけ しお **※とうふハンバーグ（こうみねぎソース）** ○ ※とうふハンバーグ しょうゆ ☆ ねぎ さとう ☆ しょうが みりん □ ごまあぶら かたくりこ さけ トウバンジャン 581kcal	**6** ○ ※ジョア **ハヤシライス** □ ごはん ☆ トマト ○ ぶたにく □ じゃがいも ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん ハヤシルウ **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 ☆ きゅうり 600kcal	**7** さかなのほねにちゅういしましょう ○ 牛乳 □ パン **ひよこまめとやさいのスープ** ○ とりにく ☆ にんじん ○ ベーコン ☆ **クレソン** ○ ひよこまめ ☆ しめじ ☆ ブロッコリー □ じゃがいも ☆ はくさい コンソメ ☆ たまねぎ こしょう **しろみざかなのハーブやき** ○ たら □ オリーブゆ ☆ にんにく しお ☆ ローズマリー こしょう ☆ バジル 565kcal
10 ○ 牛乳 **ピリからにくみそどん** □ ごはん □ ごまあぶら ○ ぶたにく ○ みそ ○ こうやどうふ さとう ○ たまご さけ ☆ にんじん しょうゆ ☆ たまねぎ みりん ☆ いんげん トウバンジャン ☆ しょうが **なばなのごまマヨネーズあえ** ○ ハム □ ごま ☆ **なばな** □ マヨネーズふうドレッシング ☆ キャベツ しょうゆ ☆ ほうれんそう さとう 652kcal	**11** ○ ※ジョア □ パン **スコッチブロス** ○ とりにく ☆ **くろあわびだけ** ☆ だいこん □ じゃがいも ☆ こまつな □ おおむぎ ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん こしょう **※にくだんごのやさいあんかけ（2こ）** ○ ※にくだんご トマトピューレー ☆ たまねぎ ウスターソース ☆ ピーマン さとう ☆ にんじん こしょう ☆ たけのこ カレーこ ケチャップ 573kcal	**12** ○ ※ジョア（いちご） □ ごはん **じゃがもちのちゅうかスープ** ○ とりにく ☆ にんじん ○ ぶたにく ☆ とうもろこし □ じゃがもち ☆ しいたけ ☆ だいこん ちゅうかだし ☆ もやし さけ ☆ チンゲンサイ こしょう ☆ はくさい **とりにくのみそマヨやき** ○ とりにく さけ ○ みそ さとう □ マヨネーズふうドレッシング くろこしょう 616kcal	**13** ○ ※ジョア □ ※げんりょうわかめごはん **キムチラーメン** □ ちゅうかめん ☆ はくさいキムチ ○ ぶたにく ☆ しょうが ☆ キャベツ ☆ にんにく ☆ たまねぎ □ ごまあぶら ☆ にんじん ポークブイヨン ☆ もやし しょうゆ ☆ にら しお ☆ とうもろこし こしょう ○ ※いかナゲット（2こ） 591kcal	**14** ○ 牛乳 □ パン **クリームシチュー** ○ とりにく □ じゃがいも ☆ たまねぎ ○ ぎゅうにゅう ☆ にんじん コンソメ ☆ いんげん シチュールウ ☆ はくさい **チーズいりグリーンサラダ** ○ とりにく □ こめあぶら ○ チーズ す ☆ キャベツ しょうゆ ☆ きゅうり しお ☆ ブロッコリー さとう 606kcal
18 ○ ※ジョア **カレーライス** □ ごはん ☆ にんじん ○ ぶたにく □ じゃがいも ☆ たまねぎ カレールウ **やさいとイカのガーリックサラダ** ○ いか ☆ にんにく ☆ キャベツ □ こめあぶら ☆ きゅうり す ☆ とうもろこし しお ☆ パセリ こしょう 587kcal	**17** ○ 牛乳 □ パン **マカロニスープ** ○ ベーコン ☆ ほうれんそう □ マカロニ ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ しめじ ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん こしょう **あげどりのレモンだれ（2こ）** ○ とりにく さとう ☆ レモン しょうゆ しお かたくりこ さけ □ ※そつぎょうおいわいデザート 716kcal	**19** 卒業式	**20** 春分の日	**21** ○ 牛乳 □ パン **ポトフ** ○ ウインナー ☆ キャベツ ○ とりにく ☆ ブロッコリー ☆ たまねぎ ☆ しめじ ☆ にんじん コンソメ ☆ だいこん こしょう □ ※ぎゅうにくコロッケ 1ねんかんありがとうございました！ 672kcal
24 さかなのほねにちゅういしましょう ○ ※ジョア □ ごはん **とうにゅうごまみそしる** ○ ぶたにく ☆ こんにゃく ○ あぶらあげ □ さといも ☆ はくさい □ ねりごま ☆ にんじん ○ とうにゅう ☆ こまつな ○ みそ ☆ ごぼう だしパック ☆ えのきたけ **さばのピリからみそれがけ** ○ さば みりん ☆ だいこん さけ さとう トウバンジャン しょうゆ かたくりこ す 617kcal				

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3月使用予定の
市内産・県内産野菜 と果物

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

岩出市の食材が使われている日は、**そうへいちゃん**のイラストをのせ、食材名を太字にしています。

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進めています。

□・・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。

令和6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	
3	月	ごはん　ジョア 高野豆腐の含め煮 いわしフライ(2個)	ジョア(乳) 高野豆腐の含め煮{鶏　高野豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆)} いわしフライ(小麦　大豆)
4	火	パン　ジョア ウインナーと大豆のトマト煮 海と畑のサラダ　はるみ	パン(小麦)　ジョア(乳) ウインナーと大豆のトマト煮{ウインナー(豚)　大豆　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 海と畑のサラダ{調味料(ごま　大豆　小麦)}　はるみ(無)
5	水	ゆかりごはん　牛乳 すまし汁 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)	ゆかりごはん(無) すまし汁{鶏　豆腐(大豆)　麩(小麦)　調味料(小麦　大豆　さば)} 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース){豆腐ハンバーグ(大豆　鶏　豚　小麦)　調味料(ごま　小麦　大豆)}
6	木	ハヤシライス　ジョア コールスローサラダ	ハヤシライス{豚　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)}　ジョア(乳) コールスローサラダ{ハム(卵　乳　豚　大豆　ゼラチン)}
7	金	パン　牛乳 ひよこ豆と野菜のスープ 白身魚のハーブ焼き	パン(小麦) ひよこ豆と野菜のスープ{鶏　ベーコン(卵　乳　豚　大豆)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 白身魚のハーブ焼き(無)
10	月	ピリ辛肉みそ丼　牛乳 なばなのごまマヨネーズあえ	ピリ辛肉みそ丼{豚　炒り卵(卵　小麦　大豆)　高野豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆　ごま)} なばなのごまマヨネーズあえ{ハム(卵　乳　豚　大豆　ゼラチン)　ごま　調味料(小麦　大豆)}
11	火	パン　ジョア スコッチブロス 肉団子の野菜あんかけ(2個)	パン(小麦)　ジョア(乳) スコッチブロス{鶏　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 肉団子の野菜あんかけ{肉団子(小麦　乳　大豆　鶏)}
12	水	ごはん　ジョア(いちご) じゃがもちの中華スープ 鶏肉のみそマヨ焼き	ジョア(乳) じゃがもちの中華スープ{鶏　豚　調味料(小麦　大豆　鶏　ごま)} 鶏肉のみそマヨ焼き{鶏　調味料(大豆)}
13	木	減量わかめごはん　ジョア キムチラーメン いかナゲット(2個)	減量わかめごはん(無)　ジョア(乳) キムチラーメン{中華麺(小麦)　豚　調味料(小麦　大豆　ごま　鶏　豚)} いかナゲット(いか　豚　大豆　小麦)
14	金	パン　牛乳 クリームシチュー チーズ入りグリーンサラダ	パン(小麦) クリームシチュー{鶏　牛乳(乳)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚　乳)} チーズ入りグリーンサラダ{鶏　チーズ(乳)　調味料(小麦　大豆)}
17	月	カレーライス　ジョア 野菜とイカのガーリックサラダ	カレーライス{豚　調味料(小麦　大豆　鶏)}　ジョア(乳) 野菜とイカのガーリックサラダ{いか}
18	火	パン　卒業お祝いデザート　牛乳 マカロニスープ 揚げ鶏のレモンだれ(2個)	パン(小麦)　卒業お祝いデザート(大豆) マカロニスープ{ベーコン(卵　乳　豚　大豆)　マカロニ(小麦)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 揚げ鶏のレモンだれ{鶏　調味料(小麦　大豆)}
21	金	パン　牛乳 ポトフ 牛肉コロッケ	パン(小麦) ポトフ{ウインナー(豚　鶏)　鶏　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 牛肉コロッケ(小麦　乳　牛　大豆)
24	月	ごはん　ジョア 豆乳ごまみそ汁 さばのピリ辛みぞれがけ	ジョア(乳) 豆乳ごまみそ汁{豚　油揚げ(大豆)　豆乳(大豆)　ごま　調味料(大豆　さば)} さばのピリ辛みぞれがけ{さば　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。