

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
(小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 令和7年11月分 詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月4日(火)

## 讀書週間献立

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[あげばんくん]		
こっぺはん 70 g	1 個	
こっぺはん 90 g	0 個	
きな粉(大豆)	3 g	
三温糖	3.5 g	
食塩	0.1 g	
大豆白絞油	5 g	
[しいらのタンドライー焼き]		
しいら切身 50 g	1 個	
シイラ切身 60 g	0 個	
食塩	0.15 g	
ハウス マト ラスコショ-300g	0.02 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	6 g	
ガレットマドキャップ デリカユースlk	4 g	
カレー粉(純)200 g	0.1 g	
冷凍おろしにんにく	0.5 g	
[スイートポテトサラダ]		
さつまいも	50 g	
きゅうり	10 g	
りんご	10 g	
ピッコロハム	6 g	
QPエッグ ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6 g	
穀物酢	0.8 g	
[ABCスープ]		
鶏モモ(1.5cm角切)	12 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
にんじん	8 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4 g	
キャベツ	20 g	
小松菜	12 g	
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.1 g	

2025年11月5日(水)

料理名／食品名	一人分量	単位
〔牛乳〕		
牛乳	1 本	
〔麦ご飯 80g〕		
水稻穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
〔豚肉のにんにく醤油焼き〕		
かた産豚ロース(ｼｬｰﾄﾞ 無40	1 枚	
かた産豚ロース(ｼｬｰﾄﾞ 無60	0 枚	
料理酒1.8L	2 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
冷凍おろしにんにく	0.2 g	
サラダ油 1.5kg	0.8 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
本味酢 1.8L	1 g	
冷凍おろしにんにく	0.4 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	0.4 g	
〔●炒り豆腐(副菜皿)〕		
焼き豆腐	25 g	
鶏モモ(1.5cm角切)	10 g	
にんじん	5 g	
玉葱	10 g	
ねぎ	2 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	
●たまご	10 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
三温糖	0.4 g	
食塩	0.1 g	
JFS 純正ごま油	0.8 g	
→〔対応食〕		
しほり豆腐	25 g	
鶏肉(ﾏﾂ肉ｸﾞﾗｲﾝ)2cmｶｯﾄIQF	20 g	
料理酒1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
にんじん	5 g	
玉葱	10 g	
ねぎ	2 g	
乾し椎茸(美都産)	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
三温糖	0.4 g	
食塩 1kg	0.1 g	
ごま油 1.65kg	0.8 g	
〔ふのみそ汁〕		
じゃがいも	20 g	
玉葱	15 g	
おわら蒟	2 g	
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3 g	
にんじん	8 g	
えのきたけ	8 g	
乾燥若布	0.3 g	
煮干しだし	2 g	
みそ	4 g	
天和米味噌(白)1k g	4 g	

2025年11月6日(木)

## 教えて！人気メニュー(都茂保育所)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
[ヤンニョムチキン(都茂保)]		
鶏肉ムネ切身50g	1 個	
鶏肉ムネ切身60g	0 個	
馬鈴薯てんぷん1kg	5 g	
大豆白絞油	5 g	
冷凍おろしにんにく	0.6 g	
本味酢1.8L	2.5 g	
料理酒1.8L	2.5 g	
かめトマトチップ デリカース1k	4 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	2.3 g	
みぞ	1.3 g	
[こんにゃくサラダ(ごま)]		
チキンハム(短冊)500g	6.5 g	
ほうれん草	15 g	
細もやし	12 g	
にんじん	5 g	
突きこんにゃく	20 g	
三温糖	0.8 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
穀物酢	2 g	
JFS 純正ごま油	0.4 g	
すりごま(白)	2 g	
[わかめスープ]		
だいこん	20 g	
にんじん	10 g	
えのきだけ	8 g	
玉葱	20 g	
乾燥若布	0.5 g	
食塩	0.2 g	
中華スープ	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
ハウス マトラスコヨー300g	0.02 g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
(小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 令和7年11月分 詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月7日(金)

力ミ力ミ献立

料理名／食品名	一人分量	単位
〔牛乳〕		
牛乳	1 本	
〔ご飯〕		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
〔かみかみ丼の具〕		
豚肉(モモ肉小切)	35 g	
料理酒1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
ごぼう	15 g	
にんじん	8 g	
細もやし	15 g	
突きこんにゃく	13 g	
にら	5 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
三温糖	3 g	
コチジャン(大豆含む)	1 g	
豆板醤	0.1 g	
本味酢 1.8L	1.5 g	
いりゴマ(白)	1.5 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
〔ぼりぼり漬け〕		
切干大根(益田産)	5.5 g	
にんじん	5 g	
小松菜	20 g	
塩っぺジャンボ50g	1 g	
穀物酢	1 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
〔豆ペーストのもずく汁〕		
にんじん	8 g	
とうがん	15 g	
美ら海育ちもずく	13 g	
じゃがいも	20 g	
国産大豆カット油揚げ	3 g	
白花豆&白いんげん豆ペースト	20 g	
煮干しだし	1.5 g	
みそ	5 g	
大和米味噌(白)1 k g	3 g	

2025年11月10日(月)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80 g	
[アジの香味フライ]		
アジの香味フライ 5 0 g	1 個	
大豆白絞油	5 g	
[小松菜の梅和え]		
キャベツ	10 g	
小松菜	25 g	
きゅうり	10 g	
にんじん	5 g	
ハコ 咲花かつお 100g	0.3 g	
梅(塩漬)	1.8 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
三温糖	0.5 g	
[ぎつまいものみそ汁]		
玉葱(一次加工)	20 g	
にんじん(一次加工)	8 g	
ぎつまいも	30 g	
国産大豆かつ油揚げ	3 g	
ねぎ	3 g	
煮干しだし	2 g	
みそ	4 g	
大和米味噌(白)1 k g	4 g	

2025年11月11日(火)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[大豆のサラダ(大皿)]		
ほうれん草	25 g	
キャベツ	25 g	
にんじん	6 g	
大豆(美都産、ゆで)	8 g	
チキンハム(短冊) 500g	6.5 g	
三温糖	0.5 g	
ゆず果汁600mL	0.7 g	
穀物酢	1.5 g	
ハウス マスコンソー300g	0.02 g	
食塩	0.4 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
[根菜ボークカレー]		
豚肉(モモ肉小切)	35 g	
冷凍おろしにんにく	0.6 g	
サラダ油 1.5kg	0.2 g	
にんじん(一次加工)	15 g	
だいこん	40 g	
ごぼう	10 g	
ぎつまいも	25 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	12 g	
ジェフサ カレーフレーク	4 g	
カゴメ マイルドトマトケチャップ 3kg	5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5 g	
[匹見のブルーベリーミルクプリン]		
プリンの素(バニラ)600 g	6 g	
調理用牛乳	60 g	
ブルーベリー(ジャム)	13 g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
(小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 令和7年11月分 詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月12日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[麦ご飯 80g]	
水稲穀粒(精白米)	76 g
おおむぎ(米粒麦)	4 g
[カレイのからあげ]	
生干カレイ50 g	1 個
生干カレイ60 g	0 個
馬鈴薯でんぷん1kg	5 g
大豆白絞油	5 g
[大根の塩こんぶ和え]	
だいこん	48 g
小松菜	10 g
にんじん	5 g
こいくちしょうゆ	1 g
塩っぺジャンボ50g	1 g
[●卵スープ]	
●たまご	25 g
玉葱(一次加工)	15 g
木綿豆腐	15 g
にんじん(一次加工)	6.5 g
にら	8 g
食塩	0.3 g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02 g
中華スープ	0.7 g
こいくちしょうゆ	1 g
馬鈴薯でんぷん1kg	2 g
JFS 純正ごま油	0.6 g
→[対応食]	
にんじん	5 g
玉葱	10 g
白菜	20 g
にら	5 g
乾し椎茸(美都産)	0.5 g
冷凍はんぺん	10 g
馬鈴しょ澱粉1 k g	1 g
中華スープ(理研)	1 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩 1kg	0.15 g
ハウス 風車コジョ-300g	0.02 g

2025年11月13日(木)

## 益田の食育の日献立/人気メニューリレー(高津)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80 g	
[ガバオライスの具]		
豚肉(ミンチ)	35 g	
鶏肉むねミンチ	15 g	
冷凍おろしにんにく	0.6 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	25 g	
青ピーマン	5 g	
パプリカ	8 g	
オイスターソース 585g	2.7 g	
さいくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.05 g	
ハウス マド ラスコショ-300g	0.02 g	
三温糖	0.2 g	
豆板醤	0.1 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	0.5 g	
バジル(粉)	0.1 g	
[かぼちゃのコンソメスープ]		
荒挽ミニがゆワインナー	18 g	
かぼちゃ(一次加工)	30 g	
キャベツ	15 g	
小松菜	8 g	
理研 コンソメ 500g	1 g	
うすくちしょうゆ	2.5 g	
ハウス マド ラスコショ-300g	0.02 g	
[西条柿]		
西条柿 M	50 g	

2025年11月14日(金)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
[さばの和風トマトあんかけ]		
サバ切身 5 0 g	1 個	
サバ切身 6 0 g	0 個	
こいくちしょうゆ	0.8 g	
本味酢 1.8L	0.5 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	6 g	
大豆白絞油	5 g	
煮干しだし	1 g	
水	40 g	
玉葱	5 g	
トマト	15 g	
蒸し挽き割り大豆	5 g	
こいくちしょうゆ	2.3 g	
本味酢 1.8L	3 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	2 g	
[ほうれん草のゆずおひたし]		
キャベツ	25 g	
ほうれん草	25 g	
にんじん	6 g	
ゆず(生)	1 g	
ゆず果汁 600mL	0.3 g	
ハコシタ花かつお 100g	0.6 g	
三温糖	0.3 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
[きのこのみそ汁]		
国産大豆かつ油揚げ	3 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.6 g	
まいたけ	5 g	
にんじん	8 g	
玉葱(一次加工)	20 g	
だいこん	15 g	
ねぎ	2 g	
煮干しだし	2 g	
大和米味噌(白) 1 k g	8 g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
(小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 令和7年11月分 詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2025年11月17日(月)

[illegible]

2025年11月18日(火)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[さごしのもみじ焼き]		
さごし切身50 g	1 個	
さごし切身60 g	0 個	
食塩	0.1 g	
ハウス マトラスジョー300g	0.02 g	
ミロハースト(人蔘)500 g	15 g	
本味酢 1.8L	0.4 g	
QP Egg ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	8 g	
小判型クックバー	1 枚	
[きゅうりのごま酢あえ]		
チキンハム(短冊) 500g	6 g	
太もやし	25 g	
きゅうり	25 g	
スーパースイートコーン	5 g	
すりごま(白)	2.5 g	
穀物酢	2.5 g	
こいくちしょうゆ	1.8 g	
三温糖	1 g	
[大根のみそ汁]		
だいこん	25 g	
玉葱	15 g	
にんじん	8 g	
えのきたけ	8 g	
国産大豆かつ油揚げ	3 g	
だいこん葉	4 g	
みそ	3 g	
大和米味噌(白)1 k g	5 g	
煮干しだし	2 g	

2025年11月19日(水)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳		1 本
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[肉信田の含め煮]		
肉入りしのだ 50g		1 個
肉入りしのだ 60g		0 個
三温糖	1.8 g	
料理酒1.8L	3 g	
本味酛 1.8L	3 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
水	6 g	
[●小松菜と卵のおかか和え]		
小松菜	20 g	
にんじん	5 g	
キャベツ	15 g	
●いりたまご(真空)	10 g	
1/2 旺花かつお 100g	0.6 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
→[対応食]		
小松菜	15 g	
キャベツ	20 g	
にんじん	5 g	
スーパースイートコーン	5 g	
チキンハム(短冊) 500g	10 g	
かつお節・細切(シムウ)	1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
[鮭のみそ汁]		
じゃがいも	20 g	
だいこん	15 g	
にんじん	8 g	
サケ角切	20 g	
しゅんぎく	3 g	
大和米味噌(白)1 k g	6 g	
みそ	2 g	
煮干しだし	2 g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
(小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 令和7年11月分 詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月20日(木)

## 世界の味めぐり献立（韓国）

料理名／食品名	一人分量
	単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[ご飯]	
水稻穀粒(精白米)	80 g
[チーズタッカルビ]	
鶏肉モモ(2cm角切)	40 g
玉葱	20 g
にんじん	10 g
さつまいも	25 g
キャベツ	25 g
冷凍おろししょうが	0.5 g
冷凍おろしにんにく	0.5 g
みそ	2 g
コチジャン(大豆含む)	1.3 g
こいくちしょうゆ	2.4 g
料理酒1.8L	1.2 g
三温糖	1 g
サラダ油 1.5kg	0.7 g
角切チーズ8 mm	6 g
[もやしのナムル]	
小松菜	25 g
太もやし	30 g
JFS 純正ごま油	1 g
こいくちしょうゆ	2 g
三温糖	0.5 g
すりごま(白)	2 g
[トックのスープ]	
トック	12 g
にんじん	7 g
たけのこ水煮(千切)	6.5 g
豚肉(モモ肉小切)	10 g
乾燥若布	0.3 g
木綿豆腐	15 g
中華スープ	1 g
食塩	0.1 g
ハウス マト ラスコジョー300g	0.02 g
うすくちしょうゆ	0.5 g

2025年11月21日(金)

## 和食の日献立

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
[ぶりの煮つけ]		
ぶり 5 0 g	1 切	
ぶり 6 0 g	0 切	
冷凍おろししょうが	0.6 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
本味酢 1.8L	4 g	
料理酒1.8L	3 g	
三温糖	2 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
水	20 g	
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	30 g	
にんじん	5 g	
突きごんにゃく	10 g	
乾燥椎茸(美都産)	1 g	
こいくちしょうゆ	1.2 g	
三温糖	0.2 g	
冷凍白和えの素	20 g	
すりごま(白)	2 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
三温糖	0.2 g	
[鶏肉とゆずのみそ汁]		
とうがん	25 g	
小松菜	10 g	
鶏モモ(1.5cm角切)	20 g	
油揚げ	3 g	
乾燥若布	0.3 g	
ゆず果汁600mL	1.5 g	
ゆず(生)	1 g	
大和米味噌(白)1 k g	7 g	
みそ	1 g	
だしパック(かつお)	3 g	

2025年11月25日(火)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[うどん]		
TM学 国内麦冷凍うどん	150 g	
[ゆず香る肉うどん(汁)]		
牛肉 (益田産) こま切れ	35 g	
油揚げ	4 g	
にんじん	7 g	
玉葱	18 g	
ごぼう	10 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	
ねぎ	2 g	
だしパック(かつお)	3 g	
食塩	0.5 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
料理酒1.8L	1.2 g	
とうがらし(粉)	0.008 g	
ゆず(生)	0.5 g	
[納豆サラダ]		
チキンハム (短冊) 500g	6.4 g	
ひきわり納豆 (冷) 300g	10 g	
ほうれん草	16 g	
キャベツ	20 g	
にんじん	8 g	
こいくちしょうゆ	0.8 g	
QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)	6 g	
[大学いも]		
さつまいも	60 g	
大豆白絞油	6 g	
三温糖	3 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
本味酢 1.8L	1 g	
がれき いりごま黒	0.8 g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
(小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

## 令和7年11月分 詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2025年11月26日(水)

料理名／食品名	一人分量
	単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[麦ご飯 80g]	
水稲穀粒(精白米)	76 g
おおむぎ(米粒麦)	4 g
[豚キムチ]	
豚肉(モモ肉小切)	40 g
しょうが	0.5 g
サラダ油 1.5kg	0.6 g
はくさい(キムチ漬け)1/4	10 g
キャベツ	20 g
太もやし	25 g
Ⅱ/ 焼肉の外(醤油味)5kg	5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
にら	3 g
[●卵と春雨のサラダ]	
●いりたまご(真空)	10 g
ケシ はるさめS国産1kg	3 g
きゅうり	10 g
キャベツ	15 g
にんじん	5 g
ちりめん	2 g
三温糖	0.7 g
JFS 純正ごま油	0.3 g
穀物酢	2 g
うすくちしょうゆ	1 g
食塩	0.2 g
→[対応食]	
はるさめ(ケシ) 1kg	3 g
チキンハム(短冊) 500g	12 g
きゅうり	8 g
にんじん	5 g
キャベツ	15 g
スーパースイートコーン	5 g
三温糖	0.8 g
こいくちしょうゆ	3 g
穀物酢	2 g
いりごま(白) 1kg	0.8 g
ごま油 1.65kg	1 g
[厚揚げの五目スープ]	
にんじん	8 g
白菜	20 g
ベトナム産きくらげｽﾗｲｽ	0.5 g
たけのこ水煮(短冊)	13 g
厚揚げ	20 g
チンゲンツァイ	10 g
食塩	0.3 g
中華スープ	0.5 g
こいくちしょうゆ	2 g
ハウスﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮ-300g	0.02 g
馬鈴薯でんぷん1kg	2 g

2025年11月27日(木)

## 保幼小中連携献立

[illegible]

2025年11月28日(金)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
[ハンバーグのデミグラスソース]		
ポーク&洋葱ハンバーグ 50 g NEW	1 個	
ポーク&洋葱ハンバーグ 60 g NEW	0 Kg	
マイルドデミグラスソース 1 kg	5 g	
カゴメトマトチャップ デリカース1k	4 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1 g	
三温糖	0.4 g	
レグションワイン(赤)1.8L	0.6 g	
水	2 g	
[海藻サラダ]		
海藻サラダGS1000g	1.2 g	
きゅうり	15 g	
キャベツ	20 g	
にんじん	5 g	
すりごま(白)	1.5 g	
食塩	0.1 g	
三温糖	0.7 g	
穀物酢	2.5 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
[さつまいものポタージュ]		
カットベーコンIQF5000g	6 g	
さつまいも	30 g	
玉葱	20 g	
にんじん	10 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
パセリ	0.5 g	
島根県産やきいもペースト	20 g	
理研 コンソメ 500g	1 g	
ハウス マーラスコジョ-300g	0.02 g	
米粉	5 g	
牛乳(料理用)	20 g	
スキムミルク	1.5 g	
調理用バター200 g	1 g	
食塩	0.3 g	