

※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)

立間週間書読

料理名／食品名	一人分量
	単位
〔牛乳〕	
牛乳	1 本
〔あげぱんくん〕	
こっぺぱん 70 g	1 個
こっぺぱん 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
〔しいらのタンドリー焼き〕	
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 ラスクショ-300g	0.02 g
ヨーグルト(全脂無糖)	6 g
カゴメトマトケチャップ テリカユース1k	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
〔牛乳〕 牛乳	1 本
〔麦ご飯 80g〕 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76 g 4 g
〔豚肉のにんにく醤油焼き〕 カタ 産豚ロース(シャカート 無40 カタ 産豚ロース(シャカート 無60 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 冷凍おろしにんにく サラダ油 1.5kg 三温糖 こいくちしょうゆ 本味醤 1.8L 冷凍おろしにんにく 馬鈴薯てんぶん1kg	1 枚 0 枚 2 g 1 g 0.2 g 0.8 g 1 g 3 g 1 g 0.4 g 0.4 g
〔●炒り豆腐(副菜皿)〕 焼き豆腐 鶏モモ(1.5cm角切) にんじん 玉葱 ねぎ 乾燥椎茸(美都産) ●たまご こいくちしょうゆ 三温糖 食塩 JFS 純正ごま油	25 g 10 g 5 g 10 g 2 g 0.5 g 10 g 2 g 0.4 g 0.1 g 0.8 g
→〔対応食〕 しぼり豆腐 鶏肉(モモ肉タ 1kg)2cmカットIQF 料理酒1.8L サラダ油 1.5kg にんじん 玉葱 ねぎ 乾し椎茸(美都産) こいくちしょうゆ 三温糖 食塩 1kg ごま油 1.65kg	25 g 20 g 1 g 0.5 g 5 g 10 g 2 g 0.5 g 2 g 0.4 g 0.1 g 0.8 g
〔ふのみそ汁〕 じゃがいも 玉葱 おわら麩 国産大豆カット油揚げ にんじん えのきたけ 乾燥若布 煮干しだし みそ 大和米味噌(白)1kg	20 g 15 g 2 g 3 g 8 g 8 g 0.3 g 2 g 4 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
本味醤 1.8L	2.5 g
料理酒1.8L	2.5 g
カコメトマトケチャップ テリカユース1kg	4 g
三温糖	1 g
こいくちしょうゆ	2.3 g
みそ	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
えのきたけ	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
ハウストマトラスコジョー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

2025年11月7日(金)

カミカミ献立

料理名／食品名	一人分量 単
〔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
本味醤 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
塩ペペジャンボ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) 1kg	3 g

2025年11月10日(月)

料理名／食品名	一人分量 単
〔牛乳〕 牛乳	1 本
〔ご飯〕 水稻穀粒(精白米)	80 g
〔アジの香味フライ〕 アジの香味フライ 50 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 吮花かつお 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
〔さつまいものみそ汁〕 玉葱(一次加工)	20 g
にんじん(一次加工)	8 g
さつまいも	30 g
国産大豆カット油揚げ	3 g
ねぎ	3 g
煮干しだし	2 g
みそ	4 g
大和米味噌(白) 1kg	4 g

2025年11月11日(火)

料理名／食品名	一人分量
〔牛乳〕	単位
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
〔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 マト ラスコショ-300g	0.02 g
食塩	0.4 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
〔根菜ボーグカレー〕	
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
さつまいも	25 g
ハウス 給食用カレーフレークN	12 g
シェフサ カレーフレーク	4 g
カコメ 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
〔匹見のフルーヘリーミルクプリン〕	
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

2025年11月12日(水)

料理名／食品名	一人分量
〔牛乳〕 牛乳	1 本
〔麦ご飯 80g〕 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76 g 4 g
〔カレイのからあげ〕 生干カレイ50 g 生干カレイ60 g 馬鈴薯てんぷん1kg 大豆白絞油	1 個 0 個 5 g 5 g
〔大根の塩こんぶ和え〕 だいこん 小松菜 にんじん こいくちしょうゆ 塩っペジャンボ50g	48 g 10 g 5 g 1 g 1 g
〔●卵スープ〕 ●たまご 玉葱(一次加工) 木綿豆腐 にんじん(一次加工) にら 食塩 ハウス マトラスコショ-300g 中華スープ こいくちしょうゆ 馬鈴薯てんぷん1kg JFS 純正ごま油	25 g 15 g 15 g 6.5 g 8 g 0.3 g 0.02 g 0.9 g 1 g 2 g 0.6 g
→〔対応食〕 にんじん 玉葱 白菜 にら 乾し椎茸(美都産) 冷凍はんぺん 馬鈴しょ澱粉 1 kg 中華スープ(理研) うすくちしょうゆ 食塩 1kg ハウス 風車コショ-300g	5 g 10 g 20 g 5 g 0.5 g 10 g 1 g 1 g 2 g 0.15 g 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(高津)

料理名／食品名	一人分量 単
〔牛乳〕 牛乳	1 本
〔ご飯〕 水稻穀粒(精白米)	80 g
〔ガパオライスの具〕	
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
青ビーマン	5 g
パブリカ	8 g
オイスターソース 585g	2.7 g
こいくちしょうゆ	2 g
食塩	0.05 g
ハウス マト ラスコショ-300g	0.02 g
三温糖	0.2 g
豆板醤	0.1 g
馬鈴薯てんぶん1kg	0.5 g
ハシリ(粉)	0.1 g
〔かぼちゃのコンソメスープ〕	
荒挽ミニカクテルワインナー	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 マト 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
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 50 g	1 個
サバ切身 60 g	0 個
こいくちしょうゆ	0.8 g
本味醤 1.8L	0.5 g
馬鈴薯でんぶん 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
本味醤 1.8L	3 g
馬鈴薯でんぶん 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
ハコ咲花かつお 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	
国産大豆カット油揚げ	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) 1kg	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

2025年11月17日(月)

料理名／食品名	一人分量
〔牛乳〕 牛乳	1本
〔ご飯〕 水稻穀粒(精白米)	80 g
〔揚げ豆腐の肉みそかけ〕	
国産揚出豆腐 60 g	1 個
国産揚出豆腐 40 g	0 個
大豆白絞油	6 g
鶏肉むねミンチ	20 g
みそ	2.5 g
三温糖	1.5 g
料理酒1.8L	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
馬鈴薯てんぶん1kg	0.8 g
豆板醤	0.1 g
〔磯香和え〕	
小松菜	22 g
細もやし	25 g
にんじん	5 g
出雲のおいしいちくわ5mm	6 g
もみのり	0.8 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
〔甘鯛だんごのすまし汁〕	
玉葱	18 g
甘鯛ボール約8g	25 g
ねぎ	2 g
にんじん	8 g
えのきたけ	8 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	2 g
料理酒1.8L	1 g
食塩	0.35 g
だしパック(かつお)	3 g

2025年11月18日(火)

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

2025年11月19日(水)

料理名／食品名	一人分量
牛乳	1本
小麦ご飯 80g	
水稻穀粒(精白米)	76 g
おおむき(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
本味醤 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
ハコ 吐花かつお 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(ニシムラ)	1 g
こいくちしょうゆ	2 g
鮭のみそ汁	
じゃがいも	20 g
たいこん	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) 1kg	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。
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
「チーズスタッカルビ」 鶏肉モモ(2cm角切) 玉葱 にんじん さつまいも キャベツ 冷凍おろししょうが 冷凍おろしにんにく みそ コチジャン(大豆含む) こいくちしょうゆ 料理酒1.8L 三温糖 サラダ油 1.5kg 角切チーズ 8 mm	40 g 20 g 10 g 25 g 25 g 0.5 g 0.5 g 2 g 1.3 g 2.4 g 1.2 g 1 g 0.7 g 6 g
「もやしのナムル」 小松菜 太もやし JFS 純正ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 すりごま(白)	25 g 30 g 1 g 2 g 0.5 g 2 g
「トックのスープ」 トック にんじん たけのこ水煮(千切) 豚肉(モモ肉小切) 乾燥若布 木綿豆腐 中華スープ 食塩 パリス マドラスショ-300g つすくちしょうゆ	12 g 7 g 6.5 g 10 g 0.3 g 15 g 1 g 0.1 g 0.02 g 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 50 g ぶり 60 g 冷凍おろししょうが こいくちしょうゆ 本味醤 1.8L 料理酒1.8L 三温糖 サラダ油 1.5kg 水	1切 0切 0.6 g 5 g 4 g 3 g 2 g 0.5 g 20 g
「ほうれん草の白和え」 ほうれん草 にんじん 突きこんにゃく 乾燥椎茸(美都産) こいくちしょうゆ 三温糖 冷凍白和えの素 すりごま(白) こいくちしょうゆ 三温糖	30 g 5 g 10 g 1 g 1.2 g 0.2 g 20 g 2 g 1.5 g 0.2 g
「鶏肉とゆずのみそ汁」 とうがん 小松菜 鶏モモ(1.5cm角切) 油揚げ 乾燥若布 ゆず果汁600mL ゆず(生) 大和米味噌(白)1kg みそ だしパック(かつお)	25 g 10 g 20 g 3 g 0.3 g 1.5 g 1 g 7 g 1 g 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 油揚げ にんじん 玉葱 ごぼう 乾燥椎茸(美都産) ねぎ だしパック(かつお) 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒1.8L とうがらし(粉) ゆず(生)	35 g 4 g 7 g 18 g 10 g 0.5 g 2 g 3 g 0.5 g 4 g 1.2 g 0.008 g 0.5 g
「納豆サラダ」 チキンハム(短冊) 500g ひきわり納豆(冷) 300g ほうれん草 キャベツ にんじん こいくちしょうゆ QPエッグ ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6.4 g 10 g 16 g 20 g 8 g 0.8 g 6 g
「大學いも」 さつまいも 大豆白絞油 三温糖 こいくちしょうゆ 本味醤 1.8L かき いりごま黒	60 g 6 g 3 g 1.5 g 1 g 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。
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」 水稻穀粒(精白米) おおむき(米粒麦)	76 g 4 g
「豚キムチ」 豚肉(モモ肉小切) しょうが サラダ油 1.5kg ばくさい(キムチ漬け)リハラ キャベツ 太もやし Eバ 烧肉の外(醤油味)5kg こいくちしょうゆ にら	40 g 0.5 g 0.6 g 10 g 20 g 25 g 5 g 0.5 g 3 g
「●卵と春雨のサラダ」 ●いりたまご(真空) ケンミン はるさめS国産1kg きゅうり キャベツ にんじん ちりめん 三温糖 JFS 純正ごま油 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩	10 g 3 g 10 g 15 g 5 g 2 g 0.7 g 0.3 g 2 g 1 g 0.2 g
→「対応食」 はるさめ(ケンミン) 1kg チキンハム(短冊) 500g きゅうり にんじん キャベツ スーパースイートコーン 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 いりごま(白) 1kg ごま油 1.65kg	3 g 12 g 8 g 5 g 15 g 5 g 0.8 g 3 g 2 g 0.8 g 1 g
「厚揚げの五目スープ」 にんじん 白菜 ベトナム産きくらげスライス たけのこ水煮(短冊) 厚揚げ チンゲンツアイ 食塩 中華スープ こいくちしょうゆ ハウスマトラスコショ-300g 馬鈴薯てんぶん1kg	8 g 20 g 0.5 g 13 g 20 g 10 g 0.3 g 0.5 g 2 g 0.02 g 2 g

2025年11月27日(木)

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
「子持ちししゃも(2尾)」 シシャモ干物15g シシャモ干物20g	2個 0個
「ブロッコリーの塩昆布和え」 キャベツ ブロッコリー 塩つベシャンボ50g こいくちしょうゆ	20 g 25 g 1 g 1 g
「にごみ(保幼小中) 汁椀」 鶏肉(生肉ダイス)2cmカットIQF さといも ごぼう にんじん 乾燥椎茸(美都産) 板こんにゃく だいこん インゲン500 g サラダ油 1.5kg こいくちしょうゆ 三温糖	40 g 40 g 10 g 15 g 0.8 g 20 g 35 g 3 g 1 g 6 g 2 g

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
「ハンバーグのテミクラソース」 ホーク&チキンハンバーグ 50 g NEW ホーク&チキンハンバーグ 60 g NEW マイルド テミクラソース 1kg カコメトマトケチャップ テリカユース1kg JF ウスターイース エグゼレント1.8L 三温糖 セレクションワイン(赤)1.8L 水	1個 0 Kg 5 g 4 g 1 g 0.4 g 0.6 g 2 g
「海藻サラダ」 海藻サラダ GS 100 g きゅうり キャベツ にんじん すりごま(白) 食塩 三温糖 穀物酢 こいくちしょうゆ JFS 純正ごま油	1.2 g 15 g 20 g 5 g 1.5 g 0.1 g 0.7 g 2.5 g 1.5 g 0.3 g
「さつまいものボタージュ」 カットベーコン IQF 500 g さつまいも 玉葱 にんじん サラダ油 1.5kg パセリ 島根県産やきいもへ-スト 理研 コンソメ 500g ハウスマトラスコショ-300g 米粉 牛乳(料理用) スキムミルク 調理用バター200 g 食塩	6 g 30 g 20 g 10 g 0.5 g 0.5 g 20 g 1 g 0.02 g 5 g 20 g 1.5 g 1 g 0.3 g