

※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)

2025年6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6月2日 月曜日

2025年6月3日 火曜日

2025年6月4日 水曜日

歯と口の健康週間～10日

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
【高菜と肉のそぼろご飯の具】	
国産牛肉モモミンチ I Q F	20 g
豚肉（ミンチ）	33 g
しほり豆腐	15 g
にんにく	0.6 g
たかな塩漬(刻み)	10 g
サラダ油 1.5kg	0.7 g
こいくちしょうゆ	0.8 g
三温糖	1 g
料理酒1.8L	2 g
【おかか和え】	
キャベツ	20 g
きゅうり	25 g
1口 吐花かつお 100g	0.6 g
こいくちしょうゆ	1.8 g
【新玉ねぎとしょうがのみそ】	
玉葱	20 g
しょうが	1.2 g
えのきたけ	8 g
にんじん	8 g
にら	4 g
厚揚げ	20 g
みそ	7 g
煮干しだし	2 g

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
【マスのピザ焼き】	
マス切身50g	1 個
マス切身60g	0 個
食塩	0.15 g
ハウス マト ラスコショ-300g	0.02 g
玉葱	10 g
パセリ	0.5 g
ゴメトマゲチャップ デリカユースlk	4.5 g
ミックスチーズ	6.5 g
小判型クックパー	1 枚
【アスパラのツナサラダ】	
アスパラガス	15 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
ツナ水煮フレーク	6.5 g
QPEック ケア(ノンエック マヨネーズ)	6.5 g
こいくちしょうゆ	0.8 g
【スパイシー野菜スープ】	
鶏肉ムネ(2cm角)	15 g
じゃがいも	20 g
キャベツ	7 g
にんじん	10 g
小松菜	10 g
カレー粉(純)200g	0.2 g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1 g
食塩	0.15 g
こいくちしょうゆ	2 g
ハウス マト ラスコショ-300g	0.02 g

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
〔豚肉のスタミナ炒め〕	
豚肉(モモ肉小切)	50 g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02 g
料理酒1.8L	1 g
食塩	0.05 g
サラダ油 1.5kg	0.7 g
にんにく	1 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
にら	6 g
こいくちしょうゆ	1 g
IPA 焼肉のたれ(醤油)1.6kg	6 g
〔●かみかみサラダ〕	
キャベツ	25 g
きゅうり	15 g
●いりたまご(真空)	6 g
ぶるぶる寒天(耐熱用)	0.3 g
ちりめん	2 g
Dr.和風おろし	6 g
⇒〔対応食〕	
キャベツ	15 g
きゅうり	15 g
にんじん	6 g
チキンハム(短冊) 500g	9 g
ぶるぶる寒天(耐熱用)	## g
スーパースイートコーン	7 g
和風ドレッシングGK	4.5 g
食塩 1kg	0.1 g
〔ワントンスープ〕	
玉葱	22 g
にんじん	10 g
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g
味 なめらかワタン(約63)	20 g
ねぎ	2 g
中華スープ	1 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
ハウス マトラスコジョ-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)

2025年6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6月5日 木曜日

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)	80g
【さごしの梅みそ焼き】	
さごし切身50g	1個
さごし切身60g	0個
料理酒1.8L	1g
大和米味噌(白)1kg	3g
梅(塩漬)	2g
本味酢 1.8L	2g
三温糖	1g
小判型クックバー	1枚
【こんにゃくのごま和え】	
細もやし	15g
にんじん	5g
小松菜	17g
突きこんにゃく	10g
チキンハム(短冊) 500g	6g
三温糖	0.2g
こいくちしょうゆ	1g
穀物酢	1.5g
JFS 純正ごま油	0.5g
食塩	0.1g
すりごま(白)	2.5g
【はんぺんのすまし汁】	
玉葱	20g
にんじん	8g
はんぺんおわん種(白)	20g
えのきたけ	10g
ねぎ	2g
うすくちしょうゆ	2.5g
食塩	0.35g
だしパック(かつお)	3g
【黒糖ビーンズ】	
ころりん黒糖まめ 8g	1個

2025年6月6日 金曜日

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)	80g
【チキンチキンごぼう】	
鶏肉ムネ(2cm角)	50g
馬鈴薯でんぷん1kg	4g
ごぼう	15g
米粉	3g
大豆白絞油	6.5g
料理酒1.8L	1g
本味酢 1.8L	0.5g
三温糖	2g
こいくちしょうゆ	3g
おきえだまめ500g	6g
【春雨の酢の物】	
カン はるさめS国産1kg	4g
きゅうり	12g
にんじん	5g
キャベツ	15g
出雲のおいしいちくわ5mm	6g
いりごま(白)1kg	1g
三温糖	1g
穀物酢	1.5g
うすくちしょうゆ	0.8g
食塩	0.2g
【大根と油揚げのみそ汁】	
だいこん	30g
にんじん	10g
えのきたけ	10g
乾燥椎茸(美都産)	0.5g
油揚げ	3g
ねぎ	2g
みそ	7g
煮干しだし	2g

2025年6月9日 月曜日

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)	80g
【いわしのアングレース】	
！真いわし角切	40g
冷凍おろししょうが	0.7g
こいくちしょうゆ	0.5g
料理酒1.8L	1.5g
馬鈴薯でんぷん1kg	8g
大豆白絞油	4g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g
三温糖	0.5g
水	5g
パン粉 1kg	3g
【海そうサラダ】	
海藻サラダGS100g	1.2g
きゅうり	15g
キャベツ	20g
にんじん	5g
すりごま(白)	3g
食塩	0.1g
三温糖	0.7g
穀物酢	2.5g
こいくちしょうゆ	1.5g
JFS 純正ごま油	0.5g
【ミートボールと野菜のスープ】	
ホーク&キミートボールSS	20g
玉葱	10g
にんじん	8g
チンゲンツァイ	16g
ぶなしめじ	8g
理研 コンソメ 500g	1g
食塩	0.1g
うすくちしょうゆ	1g

※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)

2025年6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6月10日 火曜日

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
【手作りの新じゃがカレー】	
鶏肉ムネ(2cm角)	30 g
玉葱	40 g
にんじん	15 g
じゃがいも	45 g
サラダ油 1.5kg	1 g
冷凍おろしにんにく	0.5 g
冷凍おろししょうが	0.5 g
食塩	0.4 g
理研 コンソメ 500g	1 g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2 g
こいくちしょうゆ	2 g
かめトマトチャップ デリカース1k	2 g
国産無添加リンゴソース	5 g
水	120 g
調理用バター200 g	4 g
サラダ油 1.5kg	4 g
薄力粉	8 g
カレー粉(純)200 g	0.8 g
【大豆とナッツのサラダ】	
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
にんじん	7 g
ボークハム(短冊) 500g	10 g
大豆水煮	6 g
クッキングアーマント(細切)500g	3 g
三温糖	0.5 g
穀物酢	2 g
うすくちしょうゆ	2 g
レモン果汁500mL	0.5 g
オリーブ油エキストラバージン	0.6 g
【りんご(1/6個)】	
りんご	0.17 個

2025年6月11日 水曜日

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
【さわらのごまマヨ焼き】	
さわら 5 0 g	1 切
さわら 6 0 g	0 切
食塩	0.1 g
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g
小判型クックパー	1 枚
パセリ	0.7 g
玉葱	5 g
国産カラーピーマン(ミックス)	6 g
QPIegg ケア(ノンegg マヨネーズ)	6 g
すりごま (白)	1 g
【●千草和え】	
ほうれん草	20 g
にんじん	5 g
キャベツ	20 g
●錦系卵(真空) 5 0 0 g	10 g
山口 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
にんじん	5 g
太もやし	10 g
キャベツ	10 g
ライトツナ水煮フレック	11 g
スーパースイートコーン	7 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
三温糖	0.4 g
【いももち汁】	
ひとくちいももち(フレーン)	26 g
にんじん	8 g
玉葱	15 g
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g
小松菜	10 g
煮干しだし	2 g
みそ	7 g

2025年6月12日 木曜日

[illegible]

※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)

2025年6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6月13日 金曜日 世界の味めぐり献立（カナダ）

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
[サーモンのメープルマスタードグリル]	
サケ切身40 g	1 個
サケ切身50 g	0 個
料理酒1.8L	1 g
食塩	0.1 g
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g
オリーブオイル1L	0.8 g
メープルシロップ	1.5 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
キューピーあらびきマスタード	1 g
[チリビーンズ(副菜)]	
豚肉(ミンチ)	20 g
にんにく	1 g
サラダ油 1.5kg	0.3 g
玉葱	12 g
にんじん	6 g
トマトピューレ(食塩無添加1k	15 g
大豆水煮	12 g
蒸しレッドキドニー	5 g
カゴメトマトチャップ デリカユース1k	6 g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5 g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	0.15 g
食塩	0.05 g
タバスコ	0.03 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5 g
[大麦のスープ]	
鶏肉ムネ(1.5cm角)	12 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
じゃがいも	20 g
にんじん	8 g
キャベツ	15 g
セロリー	3 g
おおむぎ(米粒麦)	2.5 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	3 g
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g

2025年6月16日 月曜日

[illegible]

2025年6月17日 火曜日

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
【鯖の味噌煮(手作り)】	
サバ切身50g	1 個
サバ切身60g	0 個
料理酒1.8L	1 g
しょうが	1 g
三温糖	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
みそ	6 g
本味酢 1.8L	1.5 g
水	18 g
【ふるさとドレッシングサタ】	
切干大根(益田産)	3 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	20 g
チキンささみ水煮	6 g
しまねふるさとドレッシング	6 g
ゆず果汁600mL	0.2 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
食塩	0.08 g
こいくちしょうゆ	0.3 g
【豆腐のすまし汁】	
にんじん根(冷凍)	8 g
玉葱	20 g
えのきたけ	8 g
木綿豆腐	20 g
ねぎ	2 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
食塩	0.3 g
料理酒1.8L	2 g
だしパック(かつお)	3 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)

2025年6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6月18日 水曜日 益田の食育の日献立

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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[新じゃがと益田野菜のそぼろ煮]	
鶏肉むねミンチ	40g
冷凍おろししょうが	0.3g
料理酒1.8L	1g
じゃがいも	73g
にんじん根(冷凍)	6.5g
たけのこ(ゆで)	6.5g
まいたけ	4g
ねぎ	2g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	3g
本味酢 1.8L	1g
冷凍おろししょうが	0.3g
馬鈴薯でんぷん1kg	1g
サラダ油 1.5kg	0.7g
[●にら玉スープ]	
●たまご	25g
玉葱	15g
木綿豆腐	15g
にんじん根(冷凍)	6.5g
にら	10g
食塩	0.3g
ハウス マトナスコ300g	0.02g
中華スープ	0.9g
こいくちしょうゆ	1g
馬鈴薯でんぷん1kg	2g
JFS 純正ごま油	0.6g
⇒[対応食]	
玉葱	20g
にんじん	8g
たけのこ水煮(短冊)島根県	10g
にら	5g
木綿豆腐	15g
中華スープ(理研)	1g
うすくちしょうゆ	2g
ハウス 風車コショ-300g	0g
馬鈴薯でんぷん1kg	1g
[アムスメロン]	
アムスメロン L	30g

2025年6月19日 木曜日

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)	80g
[ヤンニョムポーク]	
豚肉(モモ肉角切り)	55g
料理酒1.8L	1.2g
馬鈴薯でんぷん1kg	6g
大豆白絞油	5.5g
冷凍おろしにんにく	0.6g
本味酢 1.8L	0.5g
コチジャン(りはら)	2.5g
かゝメトマトケチャップ デリカユ-ス1k	3.5g
三温糖	4.5g
こいくちしょうゆ	1g
JFS 純正ごま油	1.5g
いりごま(白)1kg	1.5g
[小松菜のゆず香和え]	
小松菜	25g
キャベツ	15g
にんじん	5g
出雲のおいしいちくわ5mm	6g
こいくちしょうゆ	1.5g
ゆず果汁600mL	0.25g
[あごだんごのみそ汁]	
だいこん	22g
にんじん根(冷凍)	10g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
あご丸(あらめ入り)6～8g	20g
国産大豆カット油揚げ	3g
ねぎ	2g
煮干しだし	2g
みそ	7g

2025年6月20日 金曜日

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)	80g
[丸ごとあじの塩焼き]	
真あじ(丸)	1個
食塩	0.1g
サラダ油 1.5kg	0.3g
[キャベツのゴママヨ和え]	
キャベツ	35g
にんじん	5g
小松菜	10g
すりごま(白)	1.5g
QPエッグゲア(ノンエッグ マヨネーズ)	6.5g
こいくちしょうゆ	0.5g
[新たまねぎの和風スープ]	
玉葱	35g
鶏モモ(1.5cm角切)	20g
サラダ油 1.5kg	1.5g
にんじん根(冷凍)	7g
ほうれん草	9g
理研 コンソメ 500g	1g
うすくちしょうゆ	2g
食塩	0.1g
黒こしょう	0.03g
クノール おいしいカットソ 250g	3g

※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)

2025年6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6月23日 月曜日 教えて！人気メニュー（中須保育所）

[illegible]

2025年6月24日 火曜日

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
【スタミナ納豆】	
鶏肉むねミンチ	30 g
冷凍おろししょうが	0.7 g
冷凍おろしにんにく	0.7 g
こいくちしょうゆ	0.6 g
料理酒1.8L	1 g
JFS 純正ごま油	0.5 g
ひきわり納豆(冷) 300g	30 g
ねぎ	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
三温糖	0.6 g
本味酢 1.8L	1.5 g
JFS 純正ごま油	0.3 g
タバスコ	0.1 g
【ひじきのサラダ】	
芽ひじき500 g	1 g
こいくちしょうゆ	0.3 g
本味酢 1.8L	0.3 g
ブロッコリー(冷)	12 g
にんじん	5 g
キャベツ	20 g
大豆水煮	6 g
三温糖	0.5 g
穀物酢	2 g
食塩	0.1 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
レモン果汁500mL	0.5 g
オリーブ油17ストローク	0.6 g
【厚揚げの中華スープ】	
にんじん	10 g
玉葱	15 g
がけ九州産きくらげスライス	0.5 g
たけのこ水煮(短冊)	12 g
厚揚げ	18 g
にら	5 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 マトラスジョー-300g	0.02 g

2025年6月25日 水曜日 保幼小中連携献立

保幼小中連携献立

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】	
牛乳	1 本
【あげぱん（きなこ）】	
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
【●チーズオムレツ】	
●オムレツ(チーズ)真空50g	1 個
●オムレツ(チーズ)真空60g	0 個
⇒【対応食】	
ホキフライ40 g	1 個
ホキフライ50 g	1 個
サラダ油	4 g
【玄米サラダ(ブロッコリー)】	
キャベツ	18 g
小松菜	20 g
ボークハム（短冊）500g	6 g
ぶちっとモチ玄米	6 g
ハコ花かつお 100g	0.6 g
三温糖	1.12 g
サラダ油 1.5kg	0.8 g
穀物酢	2.8 g
ハウスドラスコンヨー300g	0.02 g
食塩	0.3 g
【ミネストローネ（連携）】	
鶏肉ムネ(2cm角)	13 g
冷凍おろしにんにく	0.6 g
サラダ油 1.5kg	0.6 g
マカロニ（貝）	2 g
玉葱	10 g
にんじん	8 g
ズッキーニ	15 g
大豆水煮	6.5 g
トマト	13 g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1 g
カゴメトマトケチャップ デリカユース1k	10 g
トマトピューレ(食塩無添加1k	10 g
ハウスドラスコンヨー300g	0.02 g
食塩	0.2 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)

2025年6月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む

2025年6月26日 木曜日

[illegible]

2025年6月27日 金曜日

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
【ハンバーグのごろごろトマトソース】	
国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1 個
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	0 個
トマト	12 g
玉葱	8 g
なす	10 g
グリーンアスパラカット(セルロ)中南米	5 g
サラダ油 1.5kg	0.3 g
セクションワイン(赤)1.8L	1 g
三温糖	0.5 g
JF クスターソース エクセレント1.8L	1 g
カットトマトチャップ デリカース1kg	5 g
水	3 g
【アーモンドとチーズのサラダ】	
チキンハム(短冊) 500g	9 g
クッキングアーモンド(スライス)	3 g
大豆水煮	9 g
キャベツ	20 g
にんじん	5 g
角切チーズ8mm	9 g
食塩	0.1 g
穀物酢	2 g
うすくちしょうゆ	0.5 g
三温糖	0.3 g
【ABCスープ】	
カットベーコンIQF 500g	5 g
サラダ油 1.5kg	0.3 g
玉葱	12 g
にんじん	8 g
マカロニ(アルファベット)500g	3 g
キャベツ	15 g
小松菜	10 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	1.5 g
食塩	0.2 g

2025年6月30日 月曜日

[illegible]