

※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7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7月1日(火)

### 半夏生献立

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[麦ご飯 80g]	
水稲穀粒(精白米)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[さばの塩焼き]	
米温造り塩さば切身 40g	1個
米温造り塩さば切身 50g	0個
[たこのごま酢みそ和え]	
カットたこ	20g
きゅうり	30g
乾燥若布	0.4g
細もやし	10g
すりごま(白)	3g
穀物酢	2.5g
三温糖	0.8g
天和米味噌(白)1kg	3g
[沢煮椀]	
玉葱	20g
国産SPF豚モモスライスIQF	10g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
ねぎ	2g
ごぼう	10g
にんじん	8g
えのきだけ	8g
食塩	0.4g
こいくちしょうゆ	2.5g
料理酒1.8L	1g
ハウス マスコジョ-300g	0.02g
だしパック(かつお)	3g

2025年7月2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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[きひなごのから揚げ]	
きひなご唐揚げ(ねぎ入)	33g
大豆白絞油	3g
[ひじきのサラダ]	
小松菜	15g
芽ひじき500g	1g
キャベツ	18g
にんじん	5g
チキンハム(短冊)500g	6g
こいくちしょうゆ	1.8g
三温糖	0.7g
穀物酢	1.3g
サラダ油 1.5kg	0.5g
[●八宝菜]	
豚肉(モモ肉小切)	16g
しょうが	0.5g
サラダ油 1.5kg	0.5g
玉葱	20g
にんじん	10g
キャベツ	25g
ヤングコーン缶詰 斜めカット	10g
赤いか鹿子短冊1×4cm	13g
●うずら卵水煮200卵入り	15g
チンゲンツァイ	10g
こいくちしょうゆ	2.5g
ハウス マスコジョ-300g	0.03g
オイスターソース 585g	0.6g
中華スープ	0.8g
JFS 純正ごま油	0.5g
馬鈴薯てんぷん1kg	2g
→[対応食]	
国産SPF豚モモスライスIQF	30g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.2g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.4g
料理酒1.8L	1g
サラダ油 1.5kg	0.2g
玉葱	35g
にんじん	15g
キャベツ	15g
いか鹿の子短冊(シムラ)	10g
おきえびL(シムラ)	10g
乾し椎茸(美都産)	0.5g
たけのこ(短冊)タイ産	10g
チンゲンツァイ	8g
こいくちしょうゆ	2.5g
ハウス 風車コジョ-300g	0.02g
オイスターソース 585g	0.3g
中華スープ(理研)	0.7g
馬鈴薯てんぷん1kg	2g

2025年7月3日(木)

### 世界の味めぐり献立(シンガポール)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[シンガポールキヌライス(ライス)]	
水稲穀粒(精白米)	80g
冷凍おろししょうが	0.3g
冷凍おろしにんにく	0.3g
こいくちしょうゆ	1g
中華スープ	0.4g
[シンガポールキヌライス(チキン)]	
鶏肉(チキン胸肉)2cmカットIQF	55g
料理酒1.8L	1g
ハウス マスコジョ-300g	0.02g
冷凍おろしにんにく	0.3g
冷凍おろししょうが	0.3g
こいくちしょうゆ	1.5g
オイスターソース 585g	0.8g
中華スープ	0.4g
三温糖	0.5g
レモン果汁500mL	0.5g
水	10g
馬鈴薯てんぷん1kg	0.3g
[ユージェン(魚生)風サラダ]	
レッドキャベツ	10g
キャベツ	13g
きゅうり	15g
にんじん	5g
ツナ水煮フレーク	6.5g
クッキングアモド(ダイス)500g	3g
はちみつ	1g
食塩	0.3g
ハウス マスコジョ-300g	0.02g
穀物酢	1g
がや練りごま 550g	3g
JFS 純正ごま油	0.5g
[ラクサ(IE'トコナツ)の米麺]	
にんにく	1g
玉葱	13g
おきえびL(100/200)	12g
サラダ油 1.5kg	0.6g
クイッティオ	3g
厚揚げ	15g
小松菜	10g
細もやし	10g
ココナッツミルク	13g
カレー粉(純)200g	0.1g
中華スープ	1g
こいくちしょうゆ	1g
食塩	0.2g
豆板醬	0.15g

※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7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7月4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)	80g
[いわしの梅煮] イワシ(ドレス)約40g	1個
梅(塩漬)	2g
こいくちしょうゆ	5g
本味酢 1.8L	5g
料理酒1.8L	2g
三温糖	2g
水	15g
[きゅうりの塩こんぶ漬け] キャベツ	10g
にんじん	10g
きゅうり	30g
塩こんぶ	1g
こいくちしょうゆ	1g
[豚肉と野菜のみそ汁] 豚肉(モモ肉小切)	20g
玉葱	10g
にんじん	8g
ごぼう	8g
厚揚げ	18g
ねぎ	2g
みそ	7g

2025年7月7日(月)

七夕献立

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[どうもろこしご飯] 水稻穀粒(精白米)	75g
スーパースイートコーン	6.5g
食塩	0.7g
[白身魚の夏野菜あんかけ] ホキ 50g	1切
ホキ 60g	0切
馬鈴薯てんぷん1kg	5g
大豆白絞油	5g
青ピーマン	5g
玉葱	15g
パプリカ	5g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	3g
穀物酢	2g
馬鈴薯てんぷん1kg	0.5g
水	8g
[天の川そうめん] 揖保の系 素麺上級品300g	7.5g
オクラ	8g
きゅうり	20g
みょうが	3g
にんじん	2g
チキンハム(短冊)500g	6.5g
麺つゆ 60g	4g
[星型なるとのすまし汁] 玉葱	15g
にんじん	10g
えのきたけ	10g
やさしい海星型すり仮なるど	6g
木綿豆腐	17g
ねぎ	2g
うすくちしょうゆ	2.5g
食塩	0.3g
だしパック(かつお)	3g
[七夕ゼリー] 青りんごゼリーの素	11.5g
水	57g
星型ナタデココ	6.5g

2025年7月8日(火)

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
[麦ご飯 80g] 水稻穀粒(精白米)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[豚キムチ] 豚肉(モモ肉小切)	45g
しょうが	0.5g
サラダ油 1.5kg	0.6g
はくさい(キムチ漬け)1/10	10g
キャベツ	25g
太もやし	25g
IIA 焼肉のたれ(醤油味)5kg	5g
こいくちしょうゆ	0.5g
にら	6g
JFS 純正ごま油	0.4g
[きゅうりの梅和え(連携)] きゅうり	30g
キャベツ	10g
にんじん	5g
出雲のおいしいちくわ5mm	6g
梅(塩漬)	1.5g
ハコ 咲花かつお 100g	0.6g
こいくちしょうゆ	0.8g
三温糖	0.6g
[なすと油揚げのみそ汁] 玉葱	20g
にんじん	8g
えのきたけ	10g
なす	20g
油揚げ	4g
乾燥若布	0.3g
みそ	7g
煮干しだし	2g

※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7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7月9日(水)

教えて！人気メニュー（常盤乳児園）

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) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[なすの肉みそあんかけ丼] 豪州産牛肉(ミンチ)IQF 豚肉(ミンチ) しょうが にんにく なす 玉葱 ねぎ サラダ油 1.5kg 三温糖 こいくちしょうゆ みそ 馬鈴薯でんぷん1kg	21g 25g 0.5g 0.5g 35g 20g 4g 0.7g 0.5g 1.5g 3g 2g
[●パンサンデー] ケミン はるさめS国産1kg チキンハム(短冊)500g きゅうり にんじん キャベツ ●錦糸卵(真空)500g 三温糖 JFS 純正ごま油 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩	3g 6g 4g 5g 20g 7g 0.7g 0.3g 2g 0.8g 0.2g
→[対応食] はるさめ(ケミン)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	3g 11g 10g 5g 15g 7g 0.8g 2.5g 2g 0.8g
[ズッキーニのスープ] 荒挽ミミガレウインナー 玉葱 にんじん ズッキーニ ぶなしめじ 理研 コンソメ 500g 食塩 うすくちしょうゆ	14g 15g 8g 18g 8g 1g 0.1g 2g

2025年7月10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)	80g
[太刀魚の揚げ煮] 太刀魚切身(筒切)40g 太刀魚切身(筒切)50g 馬鈴薯でんぷん1kg 大豆白絞油 こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒1.8L 水 いりごま(白)1kg	1個 0個 4g 5g 3g 3g 2g 10g 2g
[納豆和え] ひきわり納豆(冷)300g 小松菜 キャベツ にんじん みそ こいくちしょうゆ 三温糖 梅(塩漬) 焼きぎみのり(岡山県産)	8g 20g 20g 5g 1g 0.5g 0.2g 0.7g 0.6g
[なめこ汁] じゃがいも 厚揚げ 玉葱 なめこ水煮 1kg 乾燥若布 煮干しだし みそ	20g 20g 10g 10g 0.3g 2g 7g

2025年7月11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)	80g
[まめまめバーグ] 国産谷挽きミンチ しほり豆腐 芽ひじき500g 大豆水煮 パン粉 1kg 薄力粉 牛乳 食塩 角切チーズ8mm 小判型クックパー	30g 12g 0.5g 10g 2g 2g 3g 0.2g 6g 1g
[カナルじゃこビーマン] 青ピーマン パプリカ 太もやし 糸こんにゃく(白) ちりめん にんじん JFS 純正ごま油 いりごま(白)1kg こいくちしょうゆ 三温糖	10g 10g 15g 15g 2g 8g 0.5g 1g 2.2g 0.5g
[ごぼう団子のすまし汁] 玉葱 にんじん えのきたけ たっぷりごぼう団子 オクラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 だしパック(かつお)	10g 8g 8g 25g 10g 2g 1g 0.05g 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)

## 令和7年7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7月14日(月)

人気メニューリレー (柿木調理場)

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
[鶏肉のレモン酢揚げ(柿木)] 鶏肉モモ切身50g	1個
鶏肉モモ切身60g	0個
料理酒1.8L	3g
ハウスマトラスコジョ-300g	0.03g
食塩	0.1g
馬鈴薯でんぷん1kg	5g
大豆白絞油	5g
三温糖	2g
うすくちしょうゆ	2g
レモン果汁500mL	3g
水	0.5g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.2g
SB パセリ(乾)	0.1g
[小松菜とチーズののりじゃこ] 小松菜	25g
キャベツ	18g
にんじん	5g
角切チーズ8mm	5g
もみのり	0.3g
ちりめん	3g
こいくちしょうゆ	1g
[鮭のみそ汁] じゃがいも	20g
キャベツ	10g
にんじん	8g
サケ角切	20g
ねぎ	2g
大和米味噌(白)1kg	6g
みそ	2g
煮干しだし	2g

2025年7月15日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[コッペパン] こっぺぱん 70g	1個
こっぺぱん 90g	0個
[チョコクリーム] マ-シャルビ-ソース(チョコ大豆)10g	1個
[豚肉の香草焼き] かた産豚ロース(シャ-ト無)40	1個
かた産豚ロース(シャ-ト無)60	0個
こいくちしょうゆ	1.5g
食塩	0.1g
冷凍おろしにんにく	0.5g
冷凍おろししょうが	0.5g
ナツメグ(粉)	0.01g
SB パセリ(乾)	0.1g
料理酒1.8L	1g
サラダ油 1.5kg	0.8g
[ジャーマンポテト] じゃがいも	45g
玉葱	15g
学給用スティックベーコン 500g	9.5g
食塩	0.2g
黒こしょう	0.05g
ヘルシーファ-ム コソメ 乳なし500g	0.6g
サラダ油 1.5kg	0.5g
[鶏肉となすのトマト煮] 鶏肉モモ(1.5cm角切)	23g
にんにく	1g
サラダ油 1.5kg	0.5g
キャベツ	20g
玉葱	25g
なす	25g
ぶなしめじ	8g
青ピーマン	5g
トマト	20g
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	12g
ヘルシーファ-ム コソメ 乳なし500g	1g
かめトマトグチャツ テリカ-ス1kg	5g
こいくちしょうゆ	1g
三温糖	0.5g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1g
ハウスマトラスコジョ-300g	0.02g

2025年7月16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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[ホキフライ] ホキフライ50g	1個
ホキフライ60g	0個
大豆白絞油	5g
カゴメ トんかつソース	1g
[ネバネバサラダ] オクラ	15g
キャベツ	25g
モロヘイヤカット	13g
スーパ-スイ-トコーン	6g
きゅうり	10g
ハコ 咲花かつお 100g	0.6g
こいくちしょうゆ	2g
[●ピリ辛卵スープ] 豚肉(モモ肉小切)	10g
料理酒1.8L	0.5g
JFS 純正ごま油	0.5g
はくさい(キムチ漬け)リハ	8g
●たまご	15g
にんじん	8g
太もやし	8g
たけのこ水煮(短冊)	13g
乾燥椎茸(美都産)	0.5g
ねぎ	2g
中華スープ	1g
うすくちしょうゆ	2g
馬鈴薯でんぷん1kg	1g
→[対応食] 国産SPF豚モモスライスIQF	30g
料理酒1.8L	0.5g
ごま油 1.65kg	0.5g
白菜キムチ	8g
にんじん	5g
太もやし	12g
チンゲンツァイ	5g
乾し椎茸(美都産)	0.4g
中華スープ(理研)	1g
うすくちしょうゆ	1.5g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.8g

※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7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7月17日(木)

### 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
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g
[カラフル野菜のツナサラダ] キャベツ	20g
ブロッコリー(冷)	20g
ツナ水煮フレーク	6.5g
パプリカ	8g
トマト	15g
三温糖	0.8g
サラダ油 1.5kg	0.8g
穀物酢	2.5g
ハウスマトラスコソ-300g	0.02g
食塩	0.4g
[夏野菜カレー] 鶏肉ムネ(2cm角)	35g
セクションワイン(赤)1.8L	1g
サラダ油 1.5kg	0.5g
じゃがいも	25g
かぼちゃ	18g
玉葱	25g
にんじん	15g
なす	15g
オクラ	10g
ハウス給食用カレーフレークN	12g
シェサカレーフレーク	4g
カゴメマILDトマトチップ 3kg	5g
JFウスターソース エクセレント1.8L	1.5g
[ぶどう(1人2コ)] ぶどう(大粒)	2粒

2025年7月18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)	80g
[鶏となすの揚げびたし] 鶏肉ムネ(2cm角)	40g
馬鈴薯てんぷん1kg	4g
なす	25g
大豆白絞油	6.5g
大根おろし	10g
しそ葉	0.5g
こいくちしょうゆ	3.5g
本味酢 1.8L	1g
三温糖	0.3g
料理酒1.8L	0.5g
水	3g
[そうめん瓜のもみのりサラダ] そうめんかぼちゃ	35g
きゅうり	20g
にんじん	5g
もみのり	0.3g
すりごま(白)	2g
三温糖	0.8g
こいくちしょうゆ	1g
穀物酢	2g
JFS 純正ごま油	0.5g
食塩	0.2g
[オクラとおふのみそ汁] 玉葱	20g
にんじん	10g
えのきたけ	10g
オクラ	10g
おわら麩	1.5g
みそ	7g
煮干しだし	2g