

※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8年4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

2026年4月8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	
[豚キムチ(人参なし)]		
豚肉(モモ肉小切)	45g	
しょうが	0.5g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
はくざい(キムチ漬け)1/10	8g	
キャベツ	25g	
太もやし	25g	
焼肉の外(醤油味)5kg	5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
にら	5g	
[あずっこのごまマヨ和え]		
キャベツ	18g	
にんじん	5g	
あずっこ	25g	
すりごま(白)	2g	
QPickUP(ノンピック マヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[厚揚げのみそ汁]		
ざといも	20g	
にんじん	8g	
えのきだけ	8g	
厚揚げ	20g	
ねぎ	2g	
みそ	4g	
大和米味噌(白)1kg	4g	
煮干しだし	2g	

2026年4月9日(木)

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)	80g	
[たらの梅肉ソースかけ]		
助宗タラ角切(2cm角)	55g	
馬鈴薯てんぷん1kg	5.5g	
大豆白絞油	5.5g	
梅(塩漬)	1.8g	
三温糖	1.8g	
穀物酢	2g	
こいくちしょうゆ	1g	
水	5g	
[ブロッコリーのおかか和え]		
キャベツ	20g	
ブロッコリー	25g	
にんじん	5g	
1/10 花かつお 100g	0.6g	
こいくちしょうゆ	2g	
[鶏つくねのゆずスープ]		
鶏つくね Fe・C	25g	
白ねぎ	8g	
だいこん	20g	
にんじん	8g	
冷凍おろししょうが	0.6g	
中華スープ	1g	
料理酒1.8L	1g	
食塩	0.1g	
ハウス マスジョ-300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1g	
ゆず果汁600mL	1g	
ゆずごしょう	0.3g	

2026年4月10日(金)

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)	80g	
[焼き餃子(小2コ、中3コ)]		
スクールランチギョーザ	2個	
穀物酢	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.3g	
[ほうれん草のナムル]		
ほうれん草	27g	
太もやし	27g	
にんじん	5g	
すりごま(白)	3g	
JFS 純正ごま油	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
食塩	0.2g	
[中華丼の具(卵なし)]		
豚肉(モモ肉小切)	25g	
冷凍おろししょうが	0.6g	
料理酒1.8L	1g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	25g	
にんじん	15g	
たけのこ水煮(短冊)	10g	
キャベツ	20g	
いか 短冊	12g	
おきえび	6g	
豚仔九州産きくらげスライス	0.6g	
小松菜	10g	
こいくちしょうゆ	4g	
ハウス マスジョ-300g	0.02g	
オイスターソース 585g	0.3g	
中華スープ	0.7g	
JFS 純正ごま油	0.3g	
馬鈴薯てんぷん1kg	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8年4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

2026年4月13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)	80g
[鶏の唐揚げ]	
鶏肉ムネ切身50g	1個
鶏肉ムネ切身60g	0個
冷凍おろしにんにく	0.5g
冷凍おろししょうが	0.5g
食塩	0.1g
こいくちしょうゆ	2.5g
料理酒1.8L	1g
JFS 純正ごま油	0.5g
馬鈴薯てんぷん1kg	9g
大豆白絞油	5g
[菜の花の春色サラダ]	
キャベツ	23g
菜の花	12g
にんじん	5g
スーパースイートコーン	6g
ツナ水煮フレーク	6g
サラダ油 1.5kg	0.5g
うすくちしょうゆ	2.1g
穀物酢	2g
三温糖	0.7g
[ざといものみそ汁]	
ざといも	25g
玉葱	13g
にんじん	8g
えのきたけ	8g
国産大豆かつ油揚げ	3g
乾燥若布	0.3g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g
煮干しだし	2g

2026年4月14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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[鯖の味噌煮(手作り)白みそ]	
サバ切身50g	1個
サバ切身60g	0個
料理酒1.8L	1g
しょうが	1g
三温糖	4g
こいくちしょうゆ	3g
大和米味噌(白)1kg	6g
本味酢 1.8L	2g
水	18g
[ほりほり漬け]	
切干大根(益田産)	6g
にんじん	5g
小松菜	20g
塩っペジャンボ50g	1g
穀物酢	1g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	1.5g
[もずくのすまし汁]	
にんじん	8g
玉葱	15g
なめこ水煮 1kg	6.5g
美ら海育ちもずく	20g
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	6.5g
ねぎ	2g
だしパック(かつお)	3g
食塩	0.2g
うすくちしょうゆ	2g
こいくちしょうゆ	1g
料理酒1.8L	1.5g

2026年4月15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
[ゆずドレサラダ(チーズ)]	
芽ひじき500g	1g
こいくちしょうゆ	0.3g
本味酢 1.8L	0.3g
フロッコリー	20g
にんじん	7g
キャベツ	25g
星型チーズ(白)	6.5g
三温糖	0.5g
穀物酢	2g
うすくちしょうゆ	2g
ゆず果汁600mL	0.5g
オリーブオイル1L	0.6g
[ポークカレー]	
豚肉(モモ肉小切)	30g
サラダ油 1.5kg	0.5g
玉葱	40g
じゃがいも	30g
にんじん	15g
ほうれん草	15g
ハウス給食用カレーブロックN	12g
シェパカレーブロック	4g
かごめマイルドトマトチップ 3kg	5g
JF ウスターソース エクセル1.8L	1.5g
[春色ゼリーのフルーツ汁]	
アジタ イセリ-国産白桃	13g
アジタ イセリ-シャインマスカット	13g
ストロベリーダイス	10g
りんご缶詰(ダイスカット)	15g
フルーツパック(パイン缶詰)	15g
ハウスアマリツツみかん国産1.5	20g
サイダー	20g

※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8年4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

2026年4月16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
[いわしのアングレーズ] イワシ小口切	45g
冷凍おろししょうが	0.6g
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	5.5g
大豆白絞油	4.5g
JF ウスターソース 170ml	2g
三温糖	0.5g
水	5g
パン粉 1kg	3g
[小松菜のカレー風味和え] 小松菜	20g
キャベツ	20g
にんじん	5g
出雲のおいしいちくわ5mm	6g
カレー粉(純)200g	0.05g
QPick ケア(ノンイック マヨネーズ)	5g
こいくちしょうゆ	0.5g
[ABCスープ] 鶏肉ムネ(1.5cm角)	15g
サラダ油 1.5kg	0.2g
玉葱	10g
にんじん	8g
マカロニ(アルファベット)500g	4g
キャベツ	12g
小松菜	8g
理研 コンソメ 500g	1g
うすくちしょうゆ	1.5g
食塩	0.2g

2026年4月17日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ふき飯] 水稻穀粒(精白米)	76g
ふき	10g
こいくちしょうゆ	1.7g
うすくちしょうゆ	1.5g
本味酢 1.8L	1g
[炒り豆腐] 焼き豆腐	55g
鶏モモ(1cmこま切)	20g
にんじん	8g
玉葱	15g
ねぎ	2g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
こいくちしょうゆ	3.2g
三温糖	0.8g
食塩	0.1g
JFS 純正ごま油	1.5g
[豚汁] 豚肉(モモ肉小切)	20g
しょうが	0.5g
だいこん	10g
にんじん	7g
ごぼう	7g
ぎといも	18g
国産大豆かつ油揚げ	3g
白ねぎ	5g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g
煮干しだし	2g
とうがらし(乾)	0.01g
[美生柑] 美生柑	0.25個

2026年4月20日(月)

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
[あじフライ(トンカツソース)] アジフライ 50g	1個
アジフライ 60g	0個
大豆白絞油	5g
カゴメ とんかつソース	2g
[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	1.8g
こいくちしょうゆ	1.5g
JFS 純正ごま油	0.5g
[春キャベツのミストローネ] 鶏肉ムネ(1.5cm角)	15g
マカロニ(単管)	3g
フロッコリー	15g
にんじん	5g
キャベツ	20g
トマト	10g
理研 コンソメ 500g	1g
カゴメトマトケチャップ デリカース1kg	10g
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	10g
ハウス トマトソース300g	0.02g
食塩	0.2g

※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8年4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

2026年4月21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)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[鶏肉のゆず塩焼き]		
鶏肉モモ切身50g	1個	
鶏肉モモ切身60g	0個	
料理酒1.8L	1g	
ケチ塩麹 1.2kg	4g	
ゆず果汁600mL	1.5g	
[切干大根の中華炒め]		
ツナ水煮フレーク	6g	
乾燥椎茸(美都産)	0.6g	
切干大根(益田産)	4g	
にんじん	8g	
玉葱	20g	
中華スープ	0.5g	
本味酢 1.8L	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
小松菜	10g	
JFS 純正ごま油	0.6g	
[キムチとにらのスープ]		
豚肉(モモ肉小切)	20g	
キャベツ	15g	
玉葱	10g	
にんじん	6g	
はくさい(キムチ漬け)リハ	6.5g	
にら	5g	
中華スープ	0.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
食塩	0.2g	

2026年4月22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	
[豚肉のしょうが焼き]		
かた産豚ロース(シヤカート 無40)	1枚	
かた産豚ロース(シヤカート 無60)	0枚	
料理酒1.8L	2g	
こいくちしょうゆ	1g	
冷凍おろししょうが	0.2g	
サラダ油 1.5kg	0.8g	
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	3g	
本味酢 1.8L	1g	
馬鈴薯てんぷん1kg	0.4g	
冷凍おろししょうが	0.4g	
[小松菜の磯香和え]		
小松菜	20g	
細もやし	20g	
にんじん	5g	
出雲のおいしいちくわ5mm	6g	
もみのり	1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
[なめこ汁]		
厚揚げ	20g	
玉葱	10g	
にんじん	8g	
おわら蕪	1g	
なめこ水煮 1kg	13g	
ねぎ	2g	
煮干しだし	2g	
みそ	7g	

2026年4月23日(木)

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)	80g	
[さわらの若草焼き]		
さわら 50g	1切	
さわら 60g	0切	
食塩	0.2g	
ハウス マラスコジョ-300g	0.02g	
Qピック ケア(ノンソルト マヨネーズ)	6g	
グリーンピースペースト	6g	
小判型クックパー	1枚	
[納豆和え]		
ひきわり納豆(冷) 300g	12g	
きゅうり	10g	
キャベツ	25g	
にんじん	5g	
こいくちしょうゆ	2g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
[沢煮椀]		
たけのこ水煮(千切)	7g	
豚肉(モモ肉小切)	20g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	
ねぎ	2g	
ごぼう	8g	
にんじん	8g	
えのきたけ	8g	
マロニー(5cmカット)	1.2g	
食塩	0.3g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
料理酒1.8L	1g	
ハウス マラスコジョ-300g	0.02g	
だしパック(かつお)	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8年4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

2026年4月24日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[まるパン]	
まあるいパン 70g	1個
まあるいパン 90g	0個
[オニオンハンバーグ]	
ポーク&洋葱ハンバーグ 60g NEW	1個
ポーク&洋葱ハンバーグ 80g NEW	0個
ソート・オニオンタイス	6g
冷凍おろしにんにく	0.5g
こいくちしょうゆ	1.7g
本味酢 1.8L	2g
料理酒1.8L	2g
水	3g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3g
[キャベツとトマトのサラダ]	
キャベツ	26g
きゅうり	15g
トマト	10g
クッキングアーマート(ダイス)500g	3g
三温糖	0.2g
穀物酢	2g
ハウストマトソース300g	0.02g
食塩	0.3g
サラダ油 1.5kg	0.6g
[ほうれん草の豆乳ポタージュ]	
鶏肉ムネ(1.5cm角)	20g
にんじん	8g
玉葱	10g
じゃがいも	18g
サラダ油 1.5kg	0.8g
ほうれん草	18g
無調整豆乳 不二	25g
食塩	0.2g
ハウストマトソース300g	0.02g
ノンアレルギー米粉お粥	13g

2026年4月27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)	80g
[つくねのお好み焼き]	
キャベツ入平ツクね(Fe・C)40	1個
キャベツ入平ツクね(Fe・C)50	0個
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.5g
かまぼこトマトキャベツ デリカユース1kg	3g
こいくちしょうゆ	1g
本味酢 1.8L	1g
ハウス花かつお 100g	0.3g
あおのり	0.3g
[じゃこ昆布和え]	
キャベツ	25g
きゅうり	20g
にんじん	5g
塩っペジャンボ50g	1g
ちりめん	2g
こいくちしょうゆ	0.5g
[すいとん汁]	
玉葱	15g
にんじん	8g
細もやし	10g
油揚げ	3g
薄力粉	20g
食塩	0.1g
水	15g
ねぎ	2g
煮干しだし	2g
みそ	4g
天和米味噌(白)1kg	4g

2026年4月28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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[鶏ささみのゆずソース]	
鶏肉(ササミ)IQF 20本入	50g
料理酒1.8L	3g
馬鈴薯でんぷん1kg	4g
大豆白絞油	5g
三温糖	3g
こいくちしょうゆ	2.8g
ゆず果汁600mL	2.5g
[ごぼうサラダ]	
ごぼう	13g
小松菜	15g
キャベツ	18g
ツナ水煮フレーク	6.5g
すりごま(白)	2g
QPickアップ(ノンピック マヨネーズ)	6g
こいくちしょうゆ	1g
[若竹みそ汁]	
たけのこ(ゆで)	15g
厚揚げ	18g
にんじん	8g
じゃがいも	18g
乾燥若布	0.6g
煮干しだし	2g
みそ	7g

