

※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1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1月8日(木)

お正月・七草献立/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
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g
[はまちの照り焼き] はまち 50g はまち 60g 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 冷凍おろししょうが サラダ油 1.5kg 三温糖 こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 冷凍おろししょうが	1切 0切 2g 1g 0.2g 0.8g 1g 2g 0.8g 0.2g 0.2g 0.4g
[紅白ゆずなます] だいこん にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 食塩 穀物酢 ゆず果汁600mL	55g 8g 1.3g 0.5g 0.2g 2.5g 0.7g
[春の七草おみそ汁] 水稻穀粒(精白米) だいこん だいこん葉 にんじん かぶ せり 春の七草 厚揚げ だしパック(かつお) 大和米味噌(白)1kg	5g 15g 2g 8g 15g 2g 4g 18g 3g 8.5g

2026年1月9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
[カミカミサラダ(大)] 切干大根(益田産) キャベツ にんじん きゅうり スーパースイートコーン ぶるぶる寒天(耐熱用) ちりめん チキンささみ水煮 こいくちしょうゆ 三温糖 穀物酢 ハウスドラッシュ300g サラダ油 1.5kg	2g 25g 8g 7g 6.5g 0.3g 2g 6g 2g 0.5g 2g 0.02g 0.6g
[大根カレー] 豚肉(ミンチ) レグションワイン(赤)1.8L サラダ油 1.5kg 玉葱 だいこん にんじん だいこん葉 ハウス給食用カレーブロックN ジェフカレーブロック カゴメトマトケチャップ デリカユース1kg JFウスターソース イケレント1.8L	35g 1g 0.25g 35g 40g 15g 6g 12g 3g 4.5g 1.5g
[みかん] みかん M	1個

2026年1月13日(火)

郷土料理献立

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) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[きびなごフリット] きびなご唐揚げ(ねぎ入) 大豆白絞油	32g 3g
[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 QPEック ケア(ノンイック マヨネーズ)	6.4g 8g 20g 22g 6g 0.8g 6g
[うずめめの具(量配缶)] 鶏肉ムネ(2cm角) ごぼう にんじん 乾燥椎茸(美都産) さといも なめこ水煮 1kg 料理酒1.8L うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L 食塩 だしパック(かつお) だし昆布 水 馬鈴薯でんぷん1kg 生わさび 焼きさみのり(岡山県産)	20g 10g 10g 1g 25g 6g 1g 1g 3g 1g 0.3g 3g 1g 85g 2g 0.5g 0.6g

※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1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1月14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) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[豚キムチ] 豚肉(モモ肉小切) しょうが サラダ油 1.5kg はくさい(キムチ漬け)1/4 キャベツ 太もやし EPA 焼肉の外(醤油味)5kg こいくちしょうゆ にら	40g 0.5g 0.6g 10g 20g 25g 4g 0.5g 3g
[春雨サラダ] ケシシ はるさめS国産1kg チキンハム(短冊)500g きゅうり にんじん 白菜 がね九州産きくらげスライス 三温糖 JFS 純正ごま油 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩	5g 6.5g 5g 5g 20g 0.3g 0.7g 0.3g 2g 0.8g 0.2g
[●卵と小松菜のスープ] ●たまご かぶ 木綿豆腐 にんじん 小松菜 チキンさざみ水煮 食塩 ハウス マスコンヨ-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	18g 18g 15g 8g 10g 6.5g 0.2g 0.02g 0.9g 0.8g 2g 0.6g
→[卵対応食] だいこん にんじん 白菜 ほぐしざざみ水煮(塩分許) 小松菜 冷凍絹厚揚げ 豚骨清湯スープ(1kg) 食塩 1kg ハウス 風車コンヨ-300g 馬鈴しよ澱粉 1kg	12g 5g 12g 6g 12g 12g 4g 0.3g 0.02g 1g

2026年1月15日(木)

人気メニューリレー (美都調理場)

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
[さわらの梅マヨ焼き] さわら 50g さわら 60g 食塩 ハウス マスコンヨ-300g 料理酒1.8L 梅(塩漬) QPEック ケア(ノンイック マヨネーズ) 小判型クックパー	1切 0切 0.1g 0.02g 1g 1.8g 6.5g 1枚
[のりごま和え] ほうれん草 細もやし にんじん 出雲のおいしいちくわ5mm もみのり すりごま(白) こいくちしょうゆ	25g 25g 5g 6g 1g 2g 1.5g
[冬野菜のゆず塩鍋] 乾燥椎茸(美都産) 豚肉(モモ肉小切) 白菜 えのきたけ かぶ 水菜 にんじん マロニー(5cmカット) ゆず果汁600mL だしパック(かつお) うすくちしょうゆ 食塩 本味酢 1.8L	0.8g 20g 20g 8g 20g 5g 8g 4g 2g 3g 2.8g 0.4g 1g

2026年1月16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
[鶏の唐揚げ] 鶏肉ムネ切身50g 鶏肉ムネ切身60g 冷凍おろしにんにく 冷凍おろししょうが 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒1.8L JFS 純正ごま油 馬鈴薯てんぷん1kg 大豆白絞油	1個 0個 0.5g 0.5g 0.1g 2.5g 1g 0.5g 9g 5g
[白菜の甘酢和え] 白菜 にんじん ちりめん 乾燥若布 こいくちしょうゆ 穀物酢 三温糖	60g 5g 2g 0.3g 1.4g 1.1g 0.2g
[ぎつまいものみそ汁] ぎつまいも 玉葱 にんじん 板こんにゃく 乾燥椎茸(美都産) ねぎ 煮干しだし みそ 大和米味噌(白)1kg	25g 15g 8g 10g 0.5g 2g 2g 4g 4g

※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1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1月19日(月)

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] 水稲穀粒(精白米)	80g
[ゆずおろしハンバーグ] ポーク&豚ハンバーグ 50g NEW	1個
ポーク&豚ハンバーグ 60g NEW	0個
大根おろし	10g
本味酢 1.8L	1.5g
こいくちしょうゆ	2g
ゆず果汁600mL	1g
[大根と水菜のサラダ] だいこん	50g
水菜	5g
にんじん	5g
ツナ水煮フレーク	6g
オリーブオイルIL	1g
食塩	0.2g
こいくちしょうゆ	1g
穀物酢	1g
[フロッコリーのシチュー] 鶏肉ムネ(1.5cm角)	15g
にんじん	8g
かぶ	20g
じゃがいも	20g
サラダ油 1.5kg	0.5g
フロッコリー	20g
調理用牛乳	25g
食塩	0.1g
理研 コンソメ 500g	0.5g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g
ノアルゲ ン米粉ホワイトC	13g
米粉	4g

2026年1月20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
[ピピン丼の具] 豚肉(ミンチ)	45g
にんにく	1g
しょうが	0.7g
サラダ油 1.5kg	0.6g
はくさい(キムチ漬け)リハラ	8g
細もやし	25g
小松菜	15g
にんじん	8g
にら	3g
こいくちしょうゆ	1g
みそ	2g
三温糖	0.5g
本味酢 1.8L	1.2g
JFS 純正ごま油	0.7g
[小松菜と大根のナムル] 小松菜	25g
だいこん	35g
すりごま(白)	3g
JFS 純正ごま油	1g
こいくちしょうゆ	2.5g
三温糖	0.5g
[えびだんごのスープ] やよい えび団子	32g
にんじん	8g
玉葱	20g
乾燥若布	0.4g
豚仔九州産きくらげスライス	0.5g
食塩	0.2g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g
中華スープ	1g
こいくちしょうゆ	1g

2026年1月21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
[あじフライのトマトソースかけ] アジフライ 50g	1個
アジフライ 60g	0個
大豆白絞油	5g
ダイドマト(パウチパック)	13g
セロリー	2g
玉葱	5g
ぶなしめじ	8g
冷凍おろしにんにく	0.5g
サラダ油 1.5kg	0.5g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	0.3g
食塩	0.1g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g
[●マカロニサラダ] マカロニ(単管)	3.5g
マカロニ(貝)	1.5g
キャベツ	20g
フロッコリー	15g
色鮮やかツディッシュ(かじ風味)	6g
●いりたまご(真空)	10g
QPEック ケア(ノンイック マヨネーズ)	5g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g
→[卵対応食] キャベツ	15g
にんじん	5g
ニチレイフロッコリー(エ)	8g
チキンハム(短冊) 500g	14g
マカロニ(単管) JFS 1kg	4g
スーパースイートコーン	7g
穀物酢	2g
食塩 1kg	0.2g
ハウス 風車コショ-300g	0.02g
三温糖	0.4g
サラダ油 1.5kg	0.8g
[かぶと白菜のスープ] 鶏肉(ヒレ肉)1cmカットIQF	12g
サラダ油 1.5kg	0.6g
かぶ	15g
白菜	18g
にんじん	8g
小松菜	12g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1g
うすくちしょうゆ	1g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g

※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1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1月22日(木)

教えて!人気メニュー (若葉保育園)

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
[鶏肉の甘酢和え] 鶏肉モモ(2cm角切)	55g
こいくちしょうゆ	2g
料理酒1.8L	2g
米粉	5g
料理酒1.8L	2g
三温糖	0.5g
こいくちしょうゆ	2g
穀物酢	1.2g
[切干大根の中華炒め] カットベーコンIQF500g	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	15g
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	0.3g
[厚揚げのみそ汁(冬)] じゃがいも	20g
白菜	15g
にんじん	8g
乾燥若布	0.3g
厚揚げ	20g
煮干しだし	2g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g

2026年1月23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
[しいらのマヨネーズ焼き] しいら切身 50g	1個
しいら切身 60g	0個
食塩	0.1g
ハウス マヨネーズ-300g	0.02g
QPEック ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6.5g
スーパースイートコーン	6.5g
ミックスチーズ	6.5g
小判型クックバー	1枚
[塩昆布和え] 白菜	40g
にんじん	5g
小松菜	15g
チキンハム(短冊)500g	4g
塩っぺジャンボ50g	1g
食塩	0.1g
[いももち汁] ひとくちいももち(アレーン)	25g
鶏モモ(1.5cm角切)	13g
にんじん	8g
玉葱	10g
ねぎ	2g
乾燥椎茸(美都産)	0.6g
油揚げ	2g
煮干しだし	2g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	3.5g

2026年1月26日(月)

地産地消献立

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
[豚肉と木耳のオイスター炒め] 豚モモ(ごま切れ)	40g
しょうが	1g
サラダ油 1.5kg	0.8g
あらげきくらげ(生)	8g
玉葱	20g
ほうれん草	10g
厚揚げ	25g
オイスターソース 585g	2.5g
こいくちしょうゆ	1.5g
本味酢1.8L	1g
ハウス マヨネーズ-300g	0.02g
食塩	0.1g
[小松菜のゆず香和え] 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	6.5g
こいくちしょうゆ	1.5g
すりごま(白)	1g
ゆず果汁600mL	0.25g
[のっぺい汁] 鶏肉(豚肉ダマ)1cmカットIQF	15g
さといも	20g
板こんにゃく	10g
にんじん	10g
乾燥椎茸(美都産)	0.5g
JFS 純正ごま油	0.3g
ねぎ	3g
食塩	0.3g
こいくちしょうゆ	3g
だしパック(かつお)	3g
馬鈴薯てんぷん1kg	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)

令和8年1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1月27日(火)

全国味めぐり献立 (石川県)

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	
[ぶり大根]		
フリ角切	35g	
こいくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	1g	
本味酢1.8L	0.8g	
馬鈴薯てんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	3.5g	
だいこん	40g	
本味酢1.8L	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	0.6g	
煮干しだし	1g	
[れんこんサラダ]		
レンコン水煮(いちょう切)	20g	
にんじん	5g	
小松菜	23g	
チキンさきみ水煮	6.5g	
Df.和風おろし	6g	
[めった汁]		
豚肉(モモ肉小切)	15g	
しょうが	0.2g	
玉葱	15g	
にんじん	8g	
板こんにゃく	8g	
ごぼう	8g	
ぎつまいも	18g	
しゅんぎく	3g	
みそ	3g	
大和米味噌(白)1kg	5g	
煮干しだし	2g	

2026年1月28日(水)

受験応援献立

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	
[チキンカツ]		
チキンカツ 50g	1個	
チキンカツ 60g	0個	
大豆白絞油	5g	
[花野菜サラダ]		
フロッコリー	15g	
カリフラワー	10g	
にんじん	5g	
キャベツ	12g	
ツナ水煮フレーク	6g	
和風たまねぎドレッシング	6g	
[●カツ丼の具]		
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	
にんじん	12g	
玉葱	40g	
●たまご	25g	
ねぎ	5g	
だしパック(かつお)	3g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	5g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.2g	
食塩	0.1g	
→[卵対応食]		
にんじん	12g	
玉葱	35g	
乾し椎茸(美都産)	0.8g	
冷凍豆腐	12g	
ねぎ	8g	
だしパック(かつお節)	1.3g	
だし昆布	0.5g	
こいくちしょうゆ	5g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	1g	
馬鈴しよ澱粉1kg	1.5g	
食塩 1kg	0.1g	

2026年1月29日(木)

郷土料理献立

料理名/食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1本	
[鮎飯]		
水稲穀粒(精白米)	75g	
焼き鮎 ほぐし身	15g	
こいくちしょうゆ	0.6g	
うすくちしょうゆ	2.4g	
食塩	0.35g	
料理酒1.8L	2.5g	
鮎だし	6g	
[鶏肉の麩焼き]		
鶏肉モモ切身50g	1個	
鶏肉モモ切身60g	0個	
ケ-オ-塩麩 1.2kg	4g	
[ゆずみそふろふき大根]		
だいこん	85g	
料理酒1.8L	1g	
本味酢1.8L	1g	
三温糖	1g	
食塩	0.1g	
だしパック(かつお)	1g	
ゆずみそ	7g	
[水菜の沢煮椀]		
玉葱	15g	
豚肉(モモ肉小切)	20g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	
水菜	7g	
ごぼう	10g	
にんじん	8g	
えのきたけ	8g	
食塩	0.3g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
料理酒1.8L	1g	
ハウストラスコンヨ-300g	0.03g	
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1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1月30日(金)

昔なつかしい献立

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[スパゲティ]	
パスタ(スパゲティ) 1.6mm	45g
食塩(ゆで・塩もみ用)	0.5g
サラダ油 1.5kg	1.5g
[ミートソース]	
豚肉(ミンチ)	20g
国産牛肉モモミンチIQF	15g
にんにく	0.6g
玉葱	50g
にんじん	20g
サラダ油 1.5kg	1g
食塩	0.2g
ハウストマトソース-300g	0.04g
カットトマト缶(ケチャップ) デリカユース1kg	13g
イタリア燻あらくつぶしたトマト	2g
マイルドデミグラスソース 1kg	6g
ハヤシルウ(粉末)	6g
セグジョンワイン(赤)1.8L	1.5g
薄力粉	2g
[鯨の竜田揚げ]	
鯨竜田揚げ	50g
大豆白絞油	5g
[ポテトサラダ]	
ビッコロハム	6g
じゃがいも	30g
フロッコリー	15g
にんじん	5g
玉葱	8g
QPエッグ ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6.5g
穀物酢	1g
ハウストマトソース-300g	0.02g
食塩	0.08g