※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10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10月1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)	75ｇ
[さごしのゆず塩焼き]	
さごし切身50ｇ	1個
さごし切身60ｇ	0個
料理酒1.8L	1ｇ
ｹｰｵｰ塩麹 1.2kg	7ｇ
ゆず果汁600mL	1.5ｇ
[小松菜のにんにく炒め]	
小松菜	45ｇ
玉葱(一次加工)	10ｇ
にんにく	1.5ｇ
JFS　純正ごま油	1ｇ
食塩	0.4ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ
[いももち汁]	
ひとくちいももち(ﾌﾞﾚｰﾝ)	25ｇ
にんじん	8ｇ
細もやし	12ｇ
ねぎ	2ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.5ｇ
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3ｇ
煮干しだし	1.2ｇ
みそ	3.2ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	4ｇ

2026年10月2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)	75ｇ
[豚肉のしょうが炒め]	
豚肉（モモ肉小切）	40ｇ
玉葱	40ｇ
にんじん	6ｇ
むきえだまめ500ｇ	8ｇ
しょうが	1ｇ
こいくちしょうゆ	4ｇ
本味醂 1.8L	1.6ｇ
三温糖	0.7ｇ
料理酒1.8L	1.3ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
[ごま昆布和え]	
キャベツ	25ｇ
きゅうり	10ｇ
小松菜	15ｇ
すりごま（白）	2ｇ
塩っぺジャンボ50g	0.8ｇ
うすくちしょうゆ	0.6ｇ
[なすのみそ汁]	
玉葱	10ｇ
にんじん	8ｇ
えのきたけ	8ｇ
なす	20ｇ
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3ｇ
ねぎ	2ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	4ｇ
煮干しだし	1.6ｇ

2026年10月5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)	75ｇ
[鶏の唐揚げ]	
鶏肉ムネ切身50g生	1個
鶏肉ムネ切身60g生	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
馬鈴薯でんぷん1kg	9ｇ
大豆白絞油	5ｇ
[もやしのナムル]	
細もやし	27ｇ
きゅうり	25ｇ
にんじん	5ｇ
こいくちしょうゆ	1ｇ
JFS　純正ごま油	1ｇ
食塩	0.2ｇ
[なすの中華スープ]	
なす	15ｇ
冷凍ミニ絹厚揚	15ｇ
とうがん	10ｇ
にんじん	7ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.5ｇ
にら	4ｇ
中華スープ	0.8ｇ
食塩	0.1ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ
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）

令和8年10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10月6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)	71g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[ツナそぼろごはんの具]	
ツナ水煮フレーク	40g
サラダ油　1.5kg	1.5g
キヌサヤ500g	6g
糸こんにゃく(白)	6g
三温糖	0.7g
料理酒1.8L	1g
こいくちしょうゆ	0.5g
[トマトのおかか和え]	
トマト	18g
むきえだまめ500g	9g
きゅうり	30g
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお　100g	0.6g
こいくちしょうゆ	2g
[ごま豆乳スープ]	
細もやし	10g
ねぎ	2g
にんじん	8g
キャベツ	12g
豚肉（ミンチ）	25g
サラダ油　1.5kg	1g
無調整豆乳　不二	26g
中華スープ	0.8g
みそ	3g
すりごま（白）	1.5g
ｶﾄﾞﾔ 練りごま 550g	3.5g
豆板醤	0.1g

2026年10月7日（水）　目の愛護デー献立

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)	71g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[レバニラ炒め]	
カットレバーミニ澱粉付	25g
高野豆腐（サイコロ）	6g
馬鈴薯てんぷん1kg	3g
大豆白絞油	5g
にら	10g
太もやし	20g
にんにく	0.8g
JFS　純正ごま油	0.5g
オイスターソース 585g	2g
中華スープ	0.3g
こいくちしょうゆ	0.6g
本味醂 1.8L	1g
料理酒1.8L	1.5g
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02g
[●千草和え]	
小松菜	20g
にんじん	5g
キャベツ	18g
●いりたまご(真空)	6g
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお　100g	0.6g
こいくちしょうゆ	1.5g
[かぼちゃのみそ汁]	
玉葱	10g
にんじん	8g
えのきたけ	8g
かぼちゃ	23g
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3g
乾燥若布	0.3g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g
煮干しだし	1.2g

2026年10月8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)	75g
[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
本味醂 1.8L	2g
水	18g
[ぽりぽり漬け]	
宮崎県産千切大根　1kg	4g
にんじん	5g
小松菜	30g
塩っぺジャンボ50g	1g
穀物酢	1g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	1.5g
[おふのすまし汁]	
玉葱	20g
にんじん	8g
えのきたけ	8g
おわら麸	1.5g
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

※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10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10月9日（金）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ご飯]	
水稲穀粒(精白米)	75ｇ
[鶏となすの揚げびたし]	
鶏肉ムネ切身50g生	1個
鶏肉ムネ切身60g生	0個
料理酒1.8L	1ｇ
馬鈴薯てんぷん1kg	7ｇ
なす	25ｇ
食塩（ゆで・塩もみ用）	0.4ｇ
大豆白絞油	8ｇ
ねぎ	1.5ｇ
煮干しだし	0.5ｇ
大根おろし	8ｇ
本味醂 1.8L	2ｇ
こいくちしょうゆ	3ｇ
ゆず果汁600mL	0.5ｇ
[こんにゃくのごま和え]	
太もやし	15ｇ
にんじん	5ｇ
小松菜	10ｇ
突きこんにゃく	15ｇ
チキンハム（短冊）500g	8ｇ
三温糖	0.2ｇ
こいくちしょうゆ	1.5ｇ
穀物酢	1.5ｇ
JFS　純正ごま油	0.5ｇ
食塩	0.05ｇ
すりごま（白）	1ｇ
[根菜汁]	
にんじん	8ｇ
玉葱	15ｇ
ごぼう	10ｇ
レンコン水煮（乱切）	16ｇ
油揚げ	2.5ｇ
乾燥若布	0.3ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	4ｇ
煮干しだし	1.2ｇ

2026年10月13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)	71ｇ
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ
[さばの塩麹焼き]	
サバ切身５０ｇ	1個
サバ切身６０ｇ	0個
料理酒1.8L	0.5ｇ
ｹｰｵｰ塩麹 1.2kg	5.5ｇ
[わかめと切干大根のサラダ]	
乾燥若布	0.6ｇ
宮崎県産千切大根 1kg	2.5ｇ
キャベツ	25ｇ
にんじん	7ｇ
すりごま（白）	2ｇ
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
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25ｇ
玉葱	10ｇ
にんじん	8ｇ
えのきたけ	8ｇ
油揚げ	3ｇ
ねぎ	2ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	4ｇ
煮干しだし	1.4ｇ

2026年10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]	
水稲穀粒(精白米)	71ｇ
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ
[いわしのアングレーズ]	
イワシ小口切　日給	45ｇ
冷凍おろししょうが	0.7ｇ
こいくちしょうゆ	1ｇ
料理酒1.8L	1.5ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	8ｇ
大豆白絞油	4.5ｇ
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
[ゆず香和え]	
小松菜	23ｇ
キャベツ	15ｇ
にんじん	5ｇ
チキンささみ水煮	7ｇ
こいくちしょうゆ	1.5ｇ
ゆず果汁600mL	0.25ｇ
[●かき卵汁]	
玉葱	20ｇ
にんじん	8ｇ
えのきたけ	10ｇ
ねぎ	2ｇ
●たまご	20ｇ
だしパック(かつお)	3ｇ
うすくちしょうゆ	2.5ｇ
食塩	0.2ｇ
馬鈴薯でんぷん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10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

益田の食育の日献立

2026年10月15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)	75ｇ
[元気ハンバーグ]	
国産合挽きミンチ	31ｇ
木綿豆腐	22ｇ
玉葱	20ｇ
芽ひじき５００ｇ	0.4ｇ
パン粉　1kg	4ｇ
薄力粉	2ｇ
牛乳	2.5ｇ
食塩	0.3ｇ
角切チーズ８ｍｍ	6ｇ
[納豆和え]	
ひきわり納豆（冷）300g	12ｇ
小松菜	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
[冬瓜のみそ汁]	
とうがん	30ｇ
にんじん	8ｇ
えのきたけ	8ｇ
冷凍ミニ絹厚揚	18ｇ
ねぎ	2ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	4ｇ
煮干しだし	1.2ｇ

2026年10月16日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ご飯]	
水稲穀粒(精白米)	75ｇ
[さつまいもカレー]	
鶏肉ムネ(2cm角)生	40ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
さつまいも	35ｇ
玉葱	30ｇ
にんじん	15ｇ
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	12ｇ
ｼｪﾌｻﾞ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	3ｇ
ｶｺﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞ ﾘｶｭｰｽ1k	5ｇ
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.5ｇ
[トマトのカラフルサラダ]	
トマト	15ｇ
キャベツ	20ｇ
きゅうり	15ｇ
スーパースイートコーン	6ｇ
ツナ水煮フレーク	6ｇ
レモン果汁500mL	0.8ｇ
三温糖	0.8ｇ
オリーブオイル1L	1ｇ
うすくちしょうゆ	1.5ｇ
穀物酢	1.2ｇ
食塩	0.2ｇ
[アールスメロン　1/16コ]	
アールスメロン　４Ｌ	0.07個

2026年10月19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)	75ｇ
[チーズタッカルビ]	
玉葱	15ｇ
さつまいも	27ｇ
キャベツ	25ｇ
鶏モモ(1.5cm角切)生	40ｇ
冷凍おろししょうが	0.5ｇ
冷凍おろしにんにく	0.5ｇ
みそ	2ｇ
コチジャン(大豆含む)	1.3ｇ
こいくちしょうゆ	2.4ｇ
料理酒1.8L	1.2ｇ
三温糖	1ｇ
サラダ油　1.5kg	0.7ｇ
角切チーズ８ｍｍ	6ｇ
[切干大根のさっぱりサラダ]	
宮崎県産千切大根 1kg	4ｇ
にんじん	5ｇ
きゅうり	10ｇ
キャベツ	20ｇ
Ｄｒ.和風おろし	6ｇ
[チンゲンサイのスープ]	
チンゲンツァイ	20ｇ
玉葱	10ｇ
にんじん	8ｇ
冷凍ミニ絹厚揚	15ｇ
中華スープ	0.8ｇ
食塩	0.1ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄ ﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ
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）

令和8年10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10月20日（火）　教えて！人気メニュー（真砂保育園）

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)	71ｇ
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ
[赤魚のみそ焼き]	
あかうお　50ｇ	1切
あかうお　60ｇ	0切
大和米味噌(白)1ｋｇ	5ｇ
本味醂 1.8L	2ｇ
三温糖	0.5ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
すりごま（白）	1.5ｇ
JFS　純正ごま油	1ｇ
[ひじきのサラダ]	
芽ひじき５００ｇ	1ｇ
こいくちしょうゆ	0.3ｇ
本味醂 1.8L	0.3ｇ
小松菜	20ｇ
スーパースイートコーン	6ｇ
ツナ水煮フレーク	6ｇ
キャベツ	10ｇ
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ（青じそ)300	3.7ｇ
うすくちしょうゆ	0.3ｇ
サラダ油　1.5kg	1ｇ
[かぼちゃのミルクポトフ]	
荒挽ミニｶｸﾃﾙウインナー	18ｇ
玉葱	15ｇ
キャベツ	17ｇ
かぼちゃ	37ｇ
にんじん	10ｇ
ブロッコリー（冷）	12ｇ
理研 コンソメ 500g	1ｇ
食塩	0.2ｇ
黒こしょう	0.04ｇ
調理用牛乳	20ｇ

2026年10月21日（水）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ピタパン]	
ピタパン　約60g	1個
ピタパン　約80g	0個
[きびなごフライ]	
きびなごあおさフライ	31ｇ
大豆白絞油	3ｇ
[●さつまいもと卵のサラダ]	
さつまいも	50ｇ
きゅうり	10ｇ
●いりたまご(真空)	6ｇ
QPｴｯｸﾞ ｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6ｇ
三温糖	0.5ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ
[チリコンカン]	
豚肉（ミンチ）	35ｇ
にんにく	0.5ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
玉葱	35ｇ
にんじん	12ｇ
ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ(ﾊﾞｳﾁﾊﾞｯｸ)	18ｇ
大豆水煮	18ｇ
蒸しレッドキドニー	6ｇ
ｶｺﾞ ﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞ ﾘｶｭｰｽ1k	8ｇ
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	5ｇ
カレー粉(純)２００ｇ	0.2ｇ
食塩	0.2ｇ
タバスコ	0.04ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	1ｇ
水	10ｇ

2026年10月22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)	75ｇ
[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	1.5ｇ
料理酒1.8L	3ｇ
本味醂 1.8L	3ｇ
こいくちしょうゆ	1.5ｇ
水	30ｇ
[じゃこの酢の物]	
きゅうり	13ｇ
キャベツ	20ｇ
にんじん	5ｇ
太もやし	13ｇ
ちりめん	2.5ｇ
うすくちしょうゆ	0.8ｇ
三温糖	1.5ｇ
穀物酢	2ｇ
食塩	0.1ｇ
[なめこ汁]	
冷凍ミニ絹厚揚	20ｇ
とうがん	10ｇ
にんじん	8ｇ
なめこ水煮　1kg	13ｇ
乾燥若布	0.2ｇ
煮干しだし	1.2ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	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10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10月23日（金）　人気メニューリレー（六日市調理場）

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)	75ｇ
[スタミナ豚キムチ丼の具]	
豚肉（モモ肉小切）	40ｇ
豚レバーチップ	3ｇ
しょうが	0.5ｇ
にんにく	0.5ｇ
サラダ油　1.5kg	1ｇ
玉葱	30ｇ
糸こんにゃく(白)	12ｇ
にら	4ｇ
はくさい(キムチ漬け)ﾘﾊﾗ	8ｇ
三温糖	0.5ｇ
こいくちしょうゆ	1.7ｇ
[ごぼうサラダ(マヨ)]	
ごぼう	18ｇ
こいくちしょうゆ	0.5ｇ
本味醂　1.8L	0.5ｇ
にんじん	5ｇ
キャベツ	20ｇ
チキンささみ水煮	6ｇ
すりごま（白）	2ｇ
QPｴｯｸﾞ ｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6ｇ
こいくちしょうゆ	1ｇ
[白玉すまし汁]	
白玉もち7ｇ	24ｇ
にんじん	8ｇ
玉葱	10ｇ
ねぎ	3ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.5ｇ
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3ｇ
うすくちしょうゆ	2.5ｇ
食塩	0.3ｇ
だしパック(かつお)	3ｇ

2026年10月26日（月）　全国味めぐり献立（静岡県）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[さくらごはん]	
水稲穀粒(精白米)	75ｇ
こいくちしょうゆ	3ｇ
うすくちしょうゆ	1ｇ
料理酒1.8L	2ｇ
[さわらのお茶揚げ]	
さわら　５０ｇ	1切
さわら　６０ｇ	0切
料理酒1.8L	1ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	6ｇ
大豆白絞油	5ｇ
抹茶粉末	0.1ｇ
食塩	0.2ｇ
[ほうれん草のおかかわさび]	
ほうれん草	23ｇ
にんじん	5ｇ
キャベツ	27ｇ
生わさび	1ｇ
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお　100g	0.6ｇ
うすくちしょうゆ	0.8ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	2ｇ
[おざく(静岡)]	
さといも	20ｇ
にんじん	6ｇ
だいこん	25ｇ
ごぼう	8ｇ
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.8ｇ
板こんにゃく(真砂)	10ｇ
だしパック(かつお)	3ｇ
こいくちしょうゆ	5ｇ
三温糖	1.3ｇ

2026年10月27日（火）　保幼小中連携献立／読書週間

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)	71ｇ
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ
[あじの梅煮]	
真あじドレス　M	1個
真あじドレス　L	0個
梅(塩漬)	1ｇ
こいくちしょうゆ	3.5ｇ
本味醂 1.8L	4ｇ
料理酒1.8L	3ｇ
三温糖	2ｇ
水	20ｇ
[りっちゃんの元気ｻﾗﾀﾞ（ﾄﾏﾄ]）	
キャベツ	20ｇ
きゅうり	5ｇ
チキンハム（短冊）500g	6ｇ
スーパースイートコーン	6ｇ
トマト	8ｇ
にんじん	3ｇ
らくらく昆布	0.3ｇ
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお　100g	0.6ｇ
三温糖	0.2ｇ
穀物酢	2ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞ ﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ
食塩	0.3ｇ
サラダ油　1.5kg	1ｇ
[豚汁]	
豚肉（モモ肉小切）	15ｇ
しょうが	0.2ｇ
サラダ油　1.5kg	1ｇ
だいこん	20ｇ
にんじん	8ｇ
ごぼう	8ｇ
木綿豆腐	18ｇ
ねぎ	2ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	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10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10月28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)	71ｇ
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ
[焼き餃子（小3ｺ、中2ｺ)]	
スクールランチギョーザ	3個
ＳＬジャンボギョーザ28g	0個
穀物酢	2ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
三温糖	0.3ｇ
[チャプチェ(副菜)]	
マロニー（５ｃｍカット）	4ｇ
豚肉（モモ肉小切）	21ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
玉葱	10ｇ
にんじん	5ｇ
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	6ｇ
にら	5ｇ
にんにく	0.6ｇ
しょうが	0.5ｇ
はくさい(キムチ漬け)ﾘﾊﾗ	4ｇ
三温糖	0.5ｇ
本味醂 1.8L	1.2ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
JFS　純正ごま油	0.4ｇ
すりごま（白）	1.5ｇ
[●スーミータン]	
●たまご	20ｇ
玉葱	30ｇ
冷凍豆腐（サイコロ）	12ｇ
クリームコーン(冷凍)	18ｇ
スーパースイートコーン	6ｇ
ねぎ	2ｇ
食塩	0.2ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄ ﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ
中華スープ	0.5ｇ
こいくちしょうゆ	1.5ｇ
馬鈴薯てんぷん1kg	2ｇ

2026年10月29日（木）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ジャージャー麺（めん）]	
学給ラーメン(国産小麦)	110ｇ
JFS　純正ごま油	2ｇ
[ジャージャー麺（肉みそ）]	
豚肉（ミンチ）	35ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
にんにく	1ｇ
しょうが	1ｇ
JFS　純正ごま油	0.6ｇ
蒸し挽き割り大豆	20ｇ
玉葱	30ｇ
にんじん	12ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.8ｇ
たけのこ水煮(短冊)	19ｇ
ねぎ	3ｇ
中華スープ	0.8ｇ
みそ	6ｇ
デンメンジャン	3ｇ
三温糖	1ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞ ﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ
豆板醤	0.05ｇ
馬鈴薯てんぷん1kg	3ｇ
水	80ｇ
JFS　純正ごま油	0.5ｇ
[ジャージャー麺（野菜の具]	
きゅうり	40ｇ
細もやし	15ｇ
[さつまいものからあげ」　赤食缶	
さつまいも	55ｇ
大豆白絞油	5.5ｇ
食塩	0.2ｇ

2026年10月30日（金）　おはなしメニュー「３びきのくま」

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)	75ｇ
[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
[かぼちゃのサラダ]	
ピッコロハム	6ｇ
かぼちゃ	35ｇ
ブロッコリー（冷）	12ｇ
にんじん	5ｇ
玉葱	5ｇ
QPｴｯｸﾞ ｹｱ(ﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6ｇ
こいくちしょうゆ	0.5ｇ
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	0.6ｇ
黒こしょう	0.05ｇ
[3びきのくまのスープ]	
鶏肉ムネ(1.5cm角)生	10ｇ
サラダ油　1.5kg	1ｇ
玉葱	10ｇ
スーパースイートコーン	6ｇ
じゃがいも	20ｇ
マッシュポテト(乾燥)	6ｇ
パセリ	1ｇ
理研 コンソメ 500g	1ｇ
食塩	0.3ｇ
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞ ﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ