※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11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11月2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
[鶏肉のカレー炒め]	
鶏肉ムネ(1.5cm角)生	20ｇ
鶏モモ(1.5cm角切)生	20ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
キャベツ	25ｇ
玉葱	15ｇ
小松菜	15ｇ
三温糖	0.8ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
料理酒1.8L	2ｇ
カレー粉(純)２００ｇ	0.5ｇ
中華スープ	0.5ｇ
[ミネストローネ(ｶﾎﾞﾁｬ)]	
ﾁｷﾝｳｨﾝﾅｰ(ｽﾗｲｽ)5mm Fe･C	6ｇ
玉葱	10ｇ
にんじん	8ｇ
かぼちゃ	25ｇ
大豆水煮	6ｇ
トマト	10ｇ
理研　コンソメ　500g	0.8ｇ
ｶｺﾞﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾃﾞﾘｶﾕｰｽ1k	8ｇ
トマトピューレ(食塩無添加1k	6ｇ
ﾊｳｽｷｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ
食塩	0.2ｇ
三温糖	0.5ｇ
[かぼちゃ蒸しパン]	
ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ(ﾆｯﾌﾟﾝ)	20ｇ
水	13ｇ
ｻﾗﾀﾞ油　1.5kg	1.5ｇ
ﾐｸﾛﾍﾟｰｽﾄ(かぼちゃ)500ｇ	3ｇ
かぼちゃ	10ｇ
小判型クックパー	1枚

2026年11月4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
[カレイのからあげ]	
生干カレイ50ｇ	1個
生干カレイ60ｇ	0個
馬鈴薯でんぷん1kg	5ｇ
大豆白絞油	5ｇ
[ゆかり和え]	
キャベツ	30ｇ
小松菜	15ｇ
にんじん	5ｇ
しそご飯の素(国産赤しそ)	0.4ｇ
食塩	0.1ｇ
[●大根とうずら卵の煮物]	
さといも	30ｇ
●うずら卵水煮200卵入り	14ｇ
だいこん	40ｇ
にんじん	10ｇ
板こんにゃく(真砂)	20ｇ
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	18ｇ
インゲン500ｇ	6ｇ
三温糖	1ｇ
こいくちしょうゆ	3ｇ
うすくちしょうゆ	2ｇ
本味醂 1.8L	0.5ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
だしパック(かつお)	3ｇ

2026年11月5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
[ポークソテー]	
ｶﾅﾀﾞ 産豚ﾛｰｽ(ｼﾞｬｶﾞｰﾄﾞ 無40	1枚
ｶﾅﾀﾞ 産豚ﾛｰｽ(ｼﾞｬｶﾞｰﾄﾞ 無60	0枚
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
バジル(粉)	0.05ｇ
SB パセリ(乾)	0.1ｇ
黒こしょう	0.04ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
サラダ油　1.5kg	0.8ｇ
[グリーンサラダ]	
小松菜	15ｇ
ブロッコリー（冷）	15ｇ
キャベツ	15ｇ
スーパースイートコーン	5ｇ
三温糖	0.5ｇ
穀物酢	2ｇ
うすくちしょうゆ	2.2ｇ
レモン果汁500mL	0.5ｇ
サラダ油　1.5kg	0.6ｇ
[さつまいものミルクスープ]	
ﾁｷﾝﾌﾗﾝｸﾞ 5mmｽﾗｲｽFe･C	12ｇ
さつまいも	30ｇ
玉葱	9ｇ
にんじん	7ｇ
パセリ	0.8ｇ
島根県産やきいもﾍﾟｰｽﾄ	12ｇ
理研　コンソメ　500g	1ｇ
ﾊｳｽｷｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ
牛乳(料理用)	20ｇ
食塩	0.3ｇ

※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11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11月6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
[チキンチキンごぼう]	
鶏肉ムネ(2cm角)生	45ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	4ｇ
ごぼう	18ｇ
米粉(上用粉)島根県産	3ｇ
大豆白絞油	6.5ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
本味醂 1.8L	0.5ｇ
三温糖	2ｇ
こいくちしょうゆ	3ｇ
むきえだまめ500ｇ	6ｇ
[カミカミサラダ]	
切干大根(宮崎県産)	2ｇ
キャベツ	23ｇ
きゅうり	7ｇ
スーパースイートコーン	6.5ｇ
ぷるぷる寒天（耐熱用）	0.3ｇ
ちりめん	2ｇ
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	0.6ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
三温糖	0.4ｇ
穀物酢	2.4ｇ
ﾊｳｽｷﾞｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ
サラダ油　1.5kg	0.6ｇ
[豆腐のみそ汁]	
にんじん	8ｇ
玉葱	10ｇ
太もやし	10ｇ
乾燥若布	0.2ｇ
木綿豆腐	20ｇ
ねぎ	1.2ｇ
煮干しだし	1.2ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	4ｇ

2026年11月9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
[しいら ﾑﾆｴﾙゆずきのこｿｰｽ]	
しいら切身　50ｇ	1個
シイラ切身　60ｇ	0個
白ワイン	1.5ｇ
食塩	0.1ｇ
ﾊｳｽｷﾞｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ
薄力粉	5ｇ
サラダ油　1.5kg	3ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.5ｇ
えのきたけ	6ｇ
こいくちしょうゆ	3ｇ
ゆず果汁600mL	1.2ｇ
調理用バター200ｇ	1ｇ
[大根サラダ]	
キャベツ	15ｇ
だいこん	30ｇ
にんじん	5ｇ
きゅうり	5ｇ
チキンささみ水煮	11ｇ
穀物酢	1ｇ
うすくちしょうゆ	1.5ｇ
三温糖	0.7ｇ
サラダ油　1.5kg	0.6ｇ
食塩	0.1ｇ
[いろどり野菜のスープ]	
豚肉（モモ肉小切）	19ｇ
サラダ油　1.5kg	0.7ｇ
白菜	15ｇ
トマト	12ｇ
かぼちゃ	18ｇ
小松菜	8ｇ
理研　コンソメ　500g	1ｇ
こいくちしょうゆ	1.5ｇ
うすくちしょうゆ	2ｇ
ﾊｳｽｷﾞｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ

2026年11月10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
[ぶりの竜田揚げ]	
ぶり　40ｇ	1切
ぶり　50ｇ	0切
冷凍おろししょうが	0.25ｇ
料理酒1.8L	3.5ｇ
こいくちしょうゆ	4ｇ
本味醂 1.8L	1ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	6ｇ
大豆白絞油	4ｇ
[のっぺ（奈良県）]	
さといも	20ｇ
にんじん	6ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.6ｇ
厚揚げ	15ｇ
だいこん	18ｇ
キヌサヤ500ｇ	3ｇ
煮干しだし	1ｇ
うすくちしょうゆ	2ｇ
食塩	0.1ｇ
本味醂 1.8L	1ｇ
[飛鳥汁]	
鶏肉モモ(2cm角切)生	15ｇ
白菜	20ｇ
にんじん	7ｇ
ごぼう	5ｇ
えのきたけ	7ｇ
しゅんぎく	5ｇ
調理用牛乳	18ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	7ｇ
こいくちしょうゆ	0.5ｇ

※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11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11月11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
[キーマカレーの具(鶏豚)]	
豚肉（ミンチ）	20g
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20g
にんにく	0.3g
しょうが	0.5g
サラダ油　1.5kg	0.7g
ｾﾚｸｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L	0.5g
蒸し挽き割り大豆	12g
グリンピース	6g
玉葱(一次加工)	18g
さつまいも	20g
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	6g
ｶｺﾞﾒﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾃﾘｶｺｰｽ1k	0.4g
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1g
カレー粉(純)２００ｇ	0.3g
理研 コンソメ 500g	0.5g
三温糖	0.5g
こいくちしょうゆ	2g
食塩	0.1g
[●マカロニサラダ]	
マカロニ（単管）	5g
キャベツ	18g
ブロッコリー（冷）	12g
色鮮やかｼｰﾃﾞｨｯｼｭ(ｶﾆ風味)	6g
●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
ﾊｳｽｷｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02g
[せん切り野菜のスープ]	
カットベーコンIQF５００ｇ	6g
だいこん	17g
にんじん	8g
キャベツ	15g
白ねぎ	5g
理研 コンソメ 500g	1g
食塩	0.1g
ﾊｳｽｷｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02g
うすくちしょうゆ	1g

2026年11月12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)	1g
本味醂 1.8L	2g
三温糖	1g
サラダ油　1.5kg	1g
[アーモンド和え]	
キャベツ	30g
ほうれん草	20g
にんじん	5g
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g	3g
こいくちしょうゆ	2g
[鶏つくね汁]	
鶏つくね Fe･C	25g
玉葱	10g
にんじん	8g
えのきたけ	8g
ねぎ	2g
うすくちしょうゆ	1.5g
こいくちしょうゆ	2g
だしパック(かつお)	3g
食塩	0.15g

2026年11月13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
[鶏肉の甘酢漬け]	
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
食塩	0.1g
ﾊｳｽｷｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.03g
冷凍おろししょうが	0.6g
馬鈴薯でんぷん1kg	6g
大豆白絞油	5g
こいくちしょうゆ	2.5g
穀物酢	2g
三温糖	0.7g
いりごま(白)1kg	1.5g
[切干大根のナムル]	
切干大根(宮崎県産)	5g
小松菜	15g
にんじん	5g
乾燥若布	0.3g
ツナ水煮フレーク	6g
JFS　純正ごま油	0.5g
食塩	0.2g
こいくちしょうゆ	0.5g
[キムチとフォーのスープ]	
キャベツ	10g
太もやし	10g
にんじん	8g
ぶなしめじ	5g
はくさい(キムチ漬け)ﾘﾊﾗ	6.5g
クイッティオ	4g
ねぎ	2g
中華スープ	0.5g
大和米味噌(白)1ｋｇ	3g
こいくちしょうゆ	1g
JFS　純正ごま油	0.3g

※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11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11月16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
[しいら ﾑﾆｴﾙゆずきのこｿｰｽ]	
しいら切身　50ｇ	1個
シイラ切身　60ｇ	0個
白ワイン	1.5ｇ
食塩	0.1ｇ
ﾊｳｽｷ ｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ
米粉(上用粉)島根県産	5ｇ
サラダ油　1.5kg	3ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.8ｇ
まいたけ	6ｇ
こいくちしょうゆ	3ｇ
ゆず果汁600mL	1.2ｇ
調理用バター200ｇ	1ｇ
[大根サラダ]	
キャベツ	15ｇ
だいこん	30ｇ
にんじん	5ｇ
チキンささみ水煮	11ｇ
穀物酢	1ｇ
うすくちしょうゆ	1.5ｇ
三温糖	0.7ｇ
サラダ油　1.5kg	0.6ｇ
食塩	0.1ｇ
[いろどり野菜スープ]	
豚肉（モモ肉小切）	17ｇ
サラダ油　1.5kg	0.6ｇ
白菜	15ｇ
トマト	10ｇ
かぼちゃ	18ｇ
小松菜	8ｇ
理研　コンソメ　500g	0.8ｇ
こいくちしょうゆ	1.5ｇ
うすくちしょうゆ	2ｇ
ﾊｳｽｷ ｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ

2026年11月17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
[にら豚塩だれ炒め]	
豚肉（モモ肉小切）	40ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
JFS　純正ごま油	0.5ｇ
キャベツ	30ｇ
玉葱(一次加工)	18ｇ
にら	6ｇ
冷凍おろしにんにく	0.6ｇ
中華スープ	0.5ｇ
食塩	0.3ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5ｇ
JFS　純正ごま油	0.5ｇ
[生きくらげのスープ]	
玉葱(一次加工)	6ｇ
にんじん	8ｇ
白菜	15ｇ
生きくらげ（花柳園）	6ｇ
厚揚げ(真砂 地元産大豆)	15ｇ
ねぎ	2ｇ
食塩	0.1ｇ
中華スープ	0.8ｇ
こいくちしょうゆ	1.7ｇ
ﾊｳｽｷ ｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	1ｇ
[匹見のﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾌﾞﾘﾝ]	
プリンの素(バニラ)300ｇ	6ｇ
調理用牛乳	60ｇ
ブルーベリー(ジャム)	13ｇ

2026年11月18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
[あじの南蛮漬け]	
真あじドレス　M	1個
真あじドレス　L	0個
米粉(上用粉)島根県産	4ｇ
大豆白絞油	4ｇ
玉葱	8ｇ
にんじん	3ｇ
ねぎ	1ｇ
穀物酢	2ｇ
こいくちしょうゆ	1ｇ
うすくちしょうゆ	2ｇ
三温糖	0.8ｇ
水	5ｇ
[かぼちゃの和風サラダ]	
チキンハム（短冊）500g	6ｇ
かぼちゃ	45ｇ
きゅうり	4ｇ
りんご	5ｇ
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	0.5ｇ
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお　100g	0.3ｇ
[●かき玉みそ汁]	
玉葱(一次加工)	12ｇ
にんじん	8ｇ
真砂豆腐(地元産大豆使用)	18ｇ
にら	4ｇ
●たまご	15ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5ｇ
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11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11月19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
[さばの塩からあげ]	
サバ切身４０ｇ	1個
サバ切身５０ｇ	0個
冷凍おろししょうが	0.6ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
ｹｰｵｰ塩麹　1.2kg	8ｇ
米粉(上用粉)島根県産	5ｇ
大豆白絞油	5ｇ
[ほうれん草のゆずおひたし]	
キャベツ	25ｇ
ほうれん草	25ｇ
にんじん	6ｇ
ゆず(生)	1ｇ
ゆず果汁600mL	0.3ｇ
ﾊｺ ﾛﾋ花かつお　100g	0.3ｇ
三温糖	0.3ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
[大根のとろみ汁]	
だいこん	25ｇ
にんじん	8ｇ
えのきたけ	8ｇ
鶏モモ(1cmこま切)生	10ｇ
こいくちしょうゆ	1.5ｇ
うすくちしょうゆ	1.5ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	1ｇ
ねぎ	2ｇ
食塩	0.3ｇ
だしパック(かつお)	3ｇ

2026年11月20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
[真砂豆腐と豚肉のすき焼丼]	
豚肉（モモ肉小切)	40ｇ
料理酒1.8L	1ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
にんじん	8ｇ
白菜	20ｇ
真砂豆腐(地元産大豆使用)	18ｇ
板こんにゃく(真砂)	10ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.5ｇ
しゅんぎく	3ｇ
こいくちしょうゆ	4ｇ
三温糖	2ｇ
本味醂　1.8L	0.5ｇ
馬鈴薯てんぷん1kg	0.3ｇ
[里いものみそ汁]	
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	2.7ｇ
さといも	25ｇ
玉葱(一次加工)	10ｇ
にんじん	8ｇ
小松菜	8ｇ
煮干しだし	1.2ｇ
みそ	4ｇ
大和米味噌(白)1ｋｇ	4ｇ
[柿(1/4個)]	
柿　M	0.25個

2026年11月24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
[さわらのもみじ焼き]	
さわら　40ｇ	1切
さわら　５０ｇ	0切
食塩	0.2ｇ
ﾊｳｽｷｬﾊﾞﾝ風車ｺｼｮｰ	0.02ｇ
ﾐｸﾛﾍﾞｰｽﾄ(人参)500ｇ	15ｇ
本味醂　1.8L	0.4ｇ
すりごま（白）	1.5ｇ
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	8ｇ
小判型クックバー	1枚
[にごみ（保幼小中）]	
鶏モモ(1.5cm角切)生	10ｇ
さといも	18ｇ
ごぼう	8ｇ
にんじん	5ｇ
乾燥椎茸(美都産)	0.5ｇ
板こんにゃく(真砂)	6ｇ
たけのこ水煮(乱切)	12ｇ
インゲン500ｇ	3ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
煮干しだし	1ｇ
こいくちしょうゆ	2.5ｇ
三温糖	0.6ｇ
[ずいとん汁]	
薄力粉	18ｇ
食塩	0.1ｇ
水	13ｇ
だいこん	12ｇ
にんじん	8ｇ
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3ｇ
乾燥若布	0.2ｇ
だしパック(かつお)	3ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
食塩	0.4ｇ
料理酒1.8L	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11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11月25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
[ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄｿｰｽ]	
ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ50gNEW	1個
ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60gNEW	0個
トマト	12g
玉葱(一次加工)	6g
サラダ油　1.5kg	0.3g
ｾﾚｸｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L	1g
三温糖	0.5g
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1g
ｶｺﾒﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾘｶﾕｰｽ1k	4g
水	3g
[スイートポテトサラダ]	
さつまいも	40g
ブロッコリー（冷）	9g
りんご	5g
ピッコロハム	6g
ﾊｳｽｷﾞｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.03g
カレー粉(純)２００ｇ	0.08g
QPｴｯｸﾞ ｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6g
[●卵スープ]	
玉葱	10g
じゃがいも	20g
にんじん	8g
小松菜	10g
●たまご	15g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.6g
理研 コンソメ 500g	1g
うすくちしょうゆ	2g
ﾊｳｽｷﾞｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02g

2026年11月26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
[豚肉のスタミナ炒め]	
豚肉（モモ肉小切）	40g
ﾊｳｽｷﾞｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02g
料理酒1.8L	1g
食塩	0.05g
サラダ油　1.5kg	0.7g
にんにく	1g
キャベツ	35g
にんじん	8g
にら	6g
こいくちしょうゆ	1g
ｴﾊﾞ　焼肉のﾀﾚ(醤油)1.6kg	6g
[ほうれん草の白和え]	
ほうれん草	25g
にんじん	5g
突きこんにゃく	12g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
こいくちしょうゆ	1.2g
三温糖	0.2g
冷凍白和えの素	18g
すりごま（白）	1g
こいくちしょうゆ	1.5g
三温糖	0.2g
[かぼちゃのみそ汁]	
キャベツ	10g
かぼちゃ	20g
玉葱	8g
乾燥若布	0.2g
冷凍ミニ絹厚揚	18g
煮干しだし	1.2g
みそ	4g
大和米味噌(白)1ｋｇ	4g

2026年11月27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
[鶏むね肉のゆずおろしがけ]	
鶏肉ムネ切身50g生	1個
鶏肉ムネ切身60g生	0個
食塩	0.1g
ﾊｳｽｷﾞｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.03g
料理酒1.8L	1g
米粉(上用粉)島根県産	4g
大根おろし	10g
みとぼん酢	6g
本味醂 1.8L	2g
ゆず(生)	2g
[フライド秋野菜]	
さつまいも	20g
にんじん	8g
レンコン水煮（乱切）	18g
ごぼう	15g
大豆白絞油	5g
食塩	0.2g
[白菜のみそ汁]	
にんじん	8g
えのきたけ	10g
白菜	30g
ねぎ	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11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11月30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
[野菜たっぷり鶏丼の具]	
鶏肉モモ(2cm角切)生	40ｇ
冷凍おろしにんにく	0.6ｇ
冷凍おろししょうが	0.6ｇ
料理酒1.8L	0.5ｇ
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ
にんじん	5ｇ
ごぼう	12ｇ
突きこんにゃく	12ｇ
キャベツ	18ｇ
玉葱	10ｇ
にら	5ｇ
いりごま(白)1kg	1ｇ
みそ	3ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
三温糖	1.8ｇ
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3ｇ
JFS　純正ごま油	0.5ｇ
[ゆずマヨ和え]	
白菜	25ｇ
小松菜	20ｇ
にんじん	8ｇ
スーパースイートコーン	6ｇ
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ	6ｇ
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	3ｇ
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6ｇ
ﾊｳｽｷｬﾊﾞﾝ風車コショー	0.02ｇ
穀物酢	0.5ｇ
ゆず果汁600mL	0.6ｇ
三温糖	0.3ｇ
ゆず(生)	2ｇ
[ピリ辛春雨スープ]	
無添加ポークｳｨﾝﾅｰｽﾗｲｽ	5ｇ
だいこん	18ｇ
冷凍ミニ絹厚揚	10ｇ
えのきたけ	5ｇ
ｹﾝﾐﾝ はるさめS国産1kg	3ｇ
はくさい(キムチ漬け)ﾘﾊﾗ	6ｇ
乾燥若布	0.3ｇ
中華スープ	0.7ｇ
うすくちしょうゆ	1.5ｇ