

※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3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3月2日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ご飯]	
水稻穀粒(精白米)	80g
[もずく丼の具]	
豚肉ミンチ(国産)	40g
にんにく	0.5g
美ら海育ちもずく	33g
にんじん	7g
国産カラーピーマン(黄)	6.5g
玉葱	20g
モロヘイヤカット	13g
サラダ油 1.5kg	0.5g
こいくちしょうゆ	3.5g
本味酢 1.8L	1.5g
三温糖	0.5g
料理酒 1.8L	0.5g
[ごぼうサラダ(マヨ)]	
ごぼう	20g
こいくちしょうゆ	0.5g
本味酢 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
QPEックアア(ノンニック マヨネーズ)	6g
こいくちしょうゆ	0.5g
[たらのみそ汁]	
ぎといも	20g
だいこん	15g
助宗タラ角切(2cm角)	20g
しゅんぎく	3g
大和米味噌(白) 1kg	6g
みそ	2g
煮干しだし	2g

2026年3月3日(火)

ひなまつり献立

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ゆずちらし]	
水稻穀粒(精白米)	74g
ゆず果汁600mL	2g
合わせ酢	6.5g
食塩	0.15g
三温糖	3g
乾燥椎茸(美都産)	0.3g
ごぼう	2.5g
にんじん	5g
やさしい海の細かまぼこ黄	6g
サラダ油 1.5kg	0.2g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	2g
キヌサヤ500g	3g
たら(てんぷ)	1g
[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
[あすっこのおかか和え]	
キャベツ	27g
あすっこ	25g
ハコワ花かつお 100g	0.6g
こいくちしょうゆ	2g
[三色だんごのすまし汁]	
春夏秋冬(あきない)だんご	25g
鶏肉ムネ(1.5cm角)	13g
玉葱	15g
にんじん	8g
ねぎ	2g
うすくちしょうゆ	3g
食塩	0.3g
だしパック(かつお)	3g

2026年3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]	
水稻穀粒(精白米)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[ホキのゆずソースかけ]	
ホキ 50g	1切
ホキ 60g	0切
馬鈴薯てんぷん 1kg	3g
大豆白絞油	5g
こいくちしょうゆ	3g
ゆず果汁600mL	0.6g
穀物酢	1.7g
三温糖	2.5g
[大根ナムル]	
だいこん	45g
小松菜	10g
にんじん	5g
こいくちしょうゆ	1.5g
JFS 純正ごま油	0.7g
食塩	0.1g
すりごま(白)	3g
[●中華風卵スープ]	
●たまご	20g
玉葱	30g
クリームコーン(冷凍)	20g
スーパースイートコーン	5g
にら	5g
食塩	0.3g
ハウス トラスコジョー-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
→[卵対応食]	
ほぐしざさみ水煮(塩分対)	17g
白菜	20g
にんじん	7g
キヌサヤ500g	3g
地養鶏パイヨン	4g
中華スープ(理研)	1g
食塩 1kg	0.2g
ハウス風車コジョー-300g	0.02g
料理酒 1.8L	0.5g
おろし生しょうが 1kg JFDA	0.2g
馬鈴薯てんぷん 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8年3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3月5日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g
[マカロニグラタン] ほうれん草 玉葱 鶏モモ(1cmこま切) マカロニ(単管) 有塩バター450g 米粉 牛乳 理研 コンソメ 500g ミックスチーズ 食塩 ハウス マスジョ-300g 舟形アルミカップ	10g 20g 18g 4g 2g 5g 28g 0.3g 10g 0.1g 0.02g 1
[アーモンド サラダ] キャベツ にんじん きゅうり ツナ水煮フレーク クッキング アーモンド(細切)500g 三温糖 穀物酢 うすくちしょうゆ レモン果汁500mL オリーブオイルIL	20g 5g 15g 6.5g 3g 0.5g 2g 2.2g 0.5g 0.6g
[ミートボールと野菜のスープ] ポーク&キノミートボールSS 玉葱 にんじん チンゲンツァイ ぶなしめじ ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g 食塩 うすくちしょうゆ	20g 10g 8g 16g 8g 1g 0.2g 1g

2026年3月6日(金)

卒業お祝い献立/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
[すき焼き丼の具] 国産牛肉(モモスライ) 料理酒1.8L サラダ油 1.5kg にんじん 白菜 厚揚げ 糸こんにゃく(白) 乾燥椎茸(美都産) しゅんぎく こいくちしょうゆ 三温糖 本味鰹 1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 水	30g 0.5g 0.5g 10g 20g 15g 10g 0.7g 3g 4g 2g 0.5g 0.3g 30g
[お祝いなるどのおみそ汁] にんじん だいこん キャベツ やさしい海の祝なるどスライ えのきたけ ねぎ 煮干しだし みそ 大和米味噌(白)1kg	8g 20g 15g 6.5g 8g 2g 2g 4g 4g
[美都いちごのフルーツポン] ハコ アマミツカリみかん国産1.5 冷凍メルト白玉 いちご フルーツパック(パイン)1kg サイダー	15g 20g 35g 15g 20g

2026年3月9日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g
[いわしの香味フライ] いわし香味フライ 50g いわし香味フライ 60g 大豆白絞油	1個 0個 5g
[塩昆布和え] キャベツ ほうれん草 にんじん 塩っぺジャンボ50g うすくちしょうゆ	30g 20g 6g 0.8g 1g
[ふのみそ汁] きとちも 玉葱 おわら麩 油揚げ にんじん えのきたけ ねぎ 煮干しだし みそ 大和米味噌(白)1kg	20g 15g 1g 2g 8g 8g 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3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3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] 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[鶏ちゃん焼き] 鶏モモ(1.5cm角切) みそ こいくちしょうゆ 本味酢1.8L 料理酒1.8L 冷凍おろしにんにく JFS 純正ごま油 キャベツ にら	50g 2g 2g 2g 1.5g 0.5g 1g 40g 3g
[小松菜とチーズののりじゃこ和え] 小松菜 キャベツ にんじん 角切チーズ8mm もみのり ちりめん こいくちしょうゆ	25g 15g 5g 5g 0.4g 3g 1g
[春雨のすまし汁] ケシシ はるさめS国産1kg 厚揚げ にんじん 乾燥椎茸(美都産) だいこん 乾燥若布 だしパック(かつお) うすくちしょうゆ 食塩	4g 12g 8g 0.5g 20g 0.3g 3g 2.5g 0.3g

2026年3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] 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[切干大根のサラダ] 切干大根(益田産) にんじん 小松菜 スーパースイートコーン スクール系かまぼこ(ぼぐし) こいくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 サラダ油 1.5kg いりごま(白)1kg	7g 5g 20g 6.5g 6.5g 2g 3g 1.5g 0.5g 1g
[●キーマカレーの具(卵・汁椀)] 国産谷挽きミンチ にんにく しょうが サラダ油 1.5kg セクションワイン(赤)1.8L 蒸し挽き割り大豆 ●うすくち卵水煮200卵入り 玉葱 にんじん スーパースイートコーン かぼちゃ(一次加工) かめトマトチップ デリカユース1kg JF ウスターソース イケレント1.8L カレー粉(純)200g こいくちしょうゆ 食塩	25g 0.6g 0.6g 0.5g 1g 20g 15g 25g 8g 6g 15g 1.5g 1g 1g 2g 0.3g
→[卵対応食] 国産谷挽きミンチ カレー粉(純)200g おろし生にんにく1kgJFDA 赤ワイン1.8L サラダ油1.5kg 玉葱 ダイスカぼちゃ にんじん 冷凍カットトマト スーパースイートコーン ハウス給食用カレーフレークN シェパカレーフレーク トマトチップ デリカユース3kg ウスターソース1.8L 有塩バター450g	40g 0.15g 0.2g 0.5g 0.2g 30g 15g 10g 15g 7g 11g 3g 4g 1g 0.1g
[りんご(1/6個)] りんご	0.17個

2026年3月12日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g
[さわらのごまだれかけ] さわら 50g さわら 60g 料理酒1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 大豆白絞油	1切 0切 1.5g 4g 5g
こいくちしょうゆ みそ 本味酢 1.8L 三温糖 すりごま(白) 水	1.5g 2g 1.5g 1g 2g 8g
[和風ポテトサラダ] ビッコロハム じゃがいも ブロッコリー にんじん 玉葱 QPピックケア(ノンエッグ マヨネーズ) こいくちしょうゆ ハウス花かつお 100g 黒こしょう	6g 35g 15g 5g 5g 6g 1g 0.6g 0.05g
[塩麴スープ] 鶏肉ムネ(1.5cm角) 玉葱 キャベツ にんじん 小松菜 ケオ塩麴 1.2kg 食塩 ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g ハウスマトラスコンソメ300g	12g 15g 15g 8g 10g 5g 0.1g 0.8g 0.03g

※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3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3月13日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ラーメン] 学給ラーメン(国産小麦) JFS 純正ごま油	140g 2g
[春巻き(小1個、中2個)] やま 安心素材春巻50 やま 安心素材春巻35 大豆白絞油	1個 0個 5g
[ツナマヨサラダ] ツナ水煮フレーク キャベツ 小松菜 すりごま(白) Qピック ケア(ノンイック マヨネーズ) こいくちしょうゆ	6g 30g 15g 1g 6g 1g
[みそラーメンのスープ] 豚肉(モモ肉小切) にんにく しょうが サラダ油 1.5kg 太もやし にんじん ねぎ 玉葱 スーパースイートコーン 中華スープ こいくちしょうゆ みそ 大和米味噌(白)1kg ハウス マスコンヨ-300g	25g 0.5g 0.5g 0.4g 15g 8g 2g 18g 7g 0.5g 1g 4g 4g 0.02g

2026年3月16日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g
[子持ちししゃも(2尾)] シシャモ干物15g シシャモ干物20g	2個 0個
[ほうれん草のナムル] ほうれん草 太もやし にんじん すりごま(白) JFS 純正ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖	30g 25g 5g 3g 1g 2.5g 0.5g
[厚揚げの中華煮] 豚肉(モモ肉小切) しょうが にんにく サラダ油 1.5kg にんじん 玉葱 たけのこ水煮(短冊) 厚揚げ ねぎ 中華スープ こいくちしょうゆ 食塩 ハウス マスコンヨ-300g 馬鈴薯てんぷん1kg JFS 純正ごま油	20g 1g 1g 0.5g 8g 20g 7g 25g 2g 1g 1.5g 0.1g 0.02g 2g 0.2g

2026年3月17日(火)

保幼小中連携献立/教えて!人気メニュー

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
[ゆずおろしハンバーグ] ポーク&豚ハンバーグ 60g NEW ポーク&豚ハンバーグ 80g NEW 天根おろし 本味酢 1.8L こいくちしょうゆ ゆず果汁600mL	1個 0個 10g 1.5g 1.5g 1g
[納豆和え] ひきわり納豆(冷) 300g 小松菜 キャベツ 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 25g 1g 0.5g 0.2g 0.7g 0.3g
[わかめのごまみそ汁] えのきたけ にんじん じゃがいも 玉葱 乾燥若布 すりごま(白) みそ 大和米味噌(白)1kg 煮干しだし	8g 8g 20g 18g 0.5g 2g 4g 4g 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3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3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) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[マスのピザ焼き] マス切身40g マス切身50g 食塩 ハウス マスコンヨ-300g 玉葱 パセリ かめトマトチップ テリカユ-1kg ミックスチーズ 小判型クックパー	1個 0個 0.15g 0.02g 10g 0.5g 4.5g 6g 1枚
[●にんじんしりしり] ●いりたまご(真空) にんじん ツナ水煮フレーク インゲン500g すりごま(白) こいくちしょうゆ 三温糖 サラダ油 1.5kg 本味酢 1.8L	13g 22g 13g 6g 1g 2.3g 1.1g 0.5g 0.8g
→[卵対応食] スーパースイートコーン ライトツナ水煮フレーク にんじん インゲン500g 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 三温糖 サラダ油1.5kg	7g 14g 30g 10g 0.5g 1.5g 0.35g 0.5g
[オニオンスープ(豚汁)] 玉葱 豚肉(ミンチ) サラダ油 1.5kg にんじん チンゲンツァイ 理研 コンソメ 500g うすくちしょうゆ 食塩 黒ごしょう	30g 15g 1g 8g 8g 1g 2g 0.1g 0.03g

2026年3月19日(木)

世界の味めぐり献立(ブラジル)

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
[フランゴ・エンソバード] 鶏モモ(1.5cm角切) にんにく オリーブオイルIL 国産カラーピーマン(ミックス) 玉葱 ダイオマト(ハウチハック) トマトピューレ(食塩無添加)1kg 理研 コンソメ 500g かめトマトチップ テリカユ-1kg こいくちしょうゆ JF ウスターソース エクセレント1.8L 三温糖	40g 0.2g 0.7g 17g 30g 18g 15g 1g 5g 1g 0.3g 0.2g
[フェイジョンサラダ] 蒸しひよこ豆(ドライハック) 蒸し白インゲン豆 1kg 蒸しレッドキドニー キャベツ にんじん ほうれん草 ハウス花かつお 100g 三温糖 穀物酢 ハウス マスコンヨ-300g 食塩 サラダ油 1.5kg	7g 7g 7g 18g 5g 10g 0.4g 0.2g 2g 0.02g 0.3g 0.6g
[フッシュェーロ] カットベーコンIQF500g キャベツ 玉葱 にんじん じゃがいも 理研 コンソメ 500g うすくちしょうゆ ハウス マスコンヨ-300g サラダ油 1.5kg	9g 25g 15g 8g 20g 1g 2g 0.02g 0.5g

2026年3月23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
[ブリのコロコロあげ] ブリ角切 食塩 冷凍おろししょうが 冷凍おろしにんにく こいくちしょうゆ 料理酒1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 大豆白絞油	60g 0.1g 0.5g 0.5g 2g 1g 5g 4g
[梅肉和え] キャベツ きゅうり にんじん ハウス花かつお 100g 梅(塩漬) こいくちしょうゆ 三温糖	25g 20g 5g 0.4g 2g 1g 0.5g
[しいたけのみそ汁] にんじん 玉葱 木綿豆腐 生しいたけ(原木栽培、生) 小松菜 煮干しだし みそ 大和米味噌(白)1kg	8g 15g 20g 10g 8g 2g 4g 4g