

※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5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5月1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
[あじのお茶揚げ] アジ開き 40g	1個
料理酒1.8L	1g
馬鈴薯てんぷん1kg	4g
大豆白絞油	4g
抹茶粉末	0.1g
食塩	0.2g
[切干大根のゴママヨ和え] 切干大根(益田産)	3g
キャベツ	20g
小松菜	13g
にんじん	5g
いりごま(白)1kg	2.5g
Qピックケア(ノンエッグマヨネーズ)	6g
こいくちしょうゆ	1g
[春キャベツの豚汁] 豚肉(モモ肉小切)	15g
だいこん	12g
にんじん	8g
ごぼう	8g
キャベツ	15g
国産大豆かつ油揚げ	3g
ねぎ	2g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g
とうがらし(乾)	0.01g

2026年5月7日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[たけのご飯] 水稻穀粒(精白米)	75g
サラダ油 1.5kg	0.5g
たけのご(ゆで)	10g
油揚げ	3g
こいくちしょうゆ	2.4g
食塩	0.2g
本味酢 1.8L	1g
[ぶりの竜田揚げ] ぶり 50g	1切
ぶり 60g	0切
冷凍おろししょうが	0.3g
料理酒1.8L	3.5g
こいくちしょうゆ	3g
本味酢 1.8L	1g
馬鈴薯てんぷん1kg	6g
大豆白絞油	5g
[アスパラのサラダ] アスパラガス	15g
キャベツ	25g
にんじん	5g
チキンハム(短冊)500g	6g
三温糖	0.5g
穀物酢	2g
うすくちしょうゆ	2g
レモン果汁500mL	0.5g
オリーブオイル1L	0.6g
[豆腐のみそ汁] にんじん	8g
玉葱	15g
えのきたけ	10g
木綿豆腐	20g
ねぎ	2g
煮干しだし	2g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g

2026年5月8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
[豚肉のゴチジャン炒め(益養)] 豚肉(モモ肉小切)	40g
こいくちしょうゆ	4.3g
三温糖	3.2g
ゴチジャン(大豆含む)	2.5g
冷凍おろしにんにく	0.6g
JFS 純正ごま油	1g
料理酒1.8L	2g
玉葱	25g
キャベツ	25g
ぶなしめじ	8g
中華スープ	0.5g
サラダ油 1.5kg	0.5g
[小松菜のナムル] 小松菜	25g
太もやし	20g
にんじん	5g
すりごま(白)	3g
JFS 純正ごま油	0.8g
こいくちしょうゆ	1g
食塩	0.2g
[フォーのスープ] クイッティオ	6.5g
鶏モモ(1cmごま切)	15g
玉葱	8g
にんじん	8g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
にら	5g
ゆず果汁600mL	1g
中華スープ	0.8g
こいくちしょうゆ	1.5g
食塩	0.1g
ハウスマトラス300-300g	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5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5月11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
[さわらの柚庵焼き]	
さわら 40g	1切
さわら 50g	0切
料理酒1.8L	1.5g
こいくちしょうゆ	2g
本味酢1.8L	0.5g
ゆず果汁600mL	1.5g
[春野菜の塩炒め]	
スナップえんどう	18g
キャベツ	18g
学給用スティックベーコン 500g	15g
たけのこ(ゆで)	10g
JFS 純正ごま油	0.5g
食塩	0.2g
中華スープ	0.5g
黒こしょう	0.03g
馬鈴薯てんぷん1kg	0.2g
水	3g
[なめこ汁(厚揚げ)]	
にんじん	8g
厚揚げ	20g
玉葱	15g
なめこ水煮 1kg	10g
乾燥若布	0.3g
煮干しだし	2g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g

2026年5月12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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[鶏肉のみそ照り焼き]	
鶏肉モモ切身50g	1個
鶏肉モモ切身60g	0個
料理酒1.8L	1g
こいくちしょうゆ	0.5g
みそ	3g
本味酢 1.8L	1g
[アーモンドマヨ和え]	
クッキングアモンド(ダイス)500g	6g
キャベツ	30g
ほうれん草	20g
QPickアップ(ノンイックマヨネーズ)	6g
こいくちしょうゆ	1g
[山菜のけんちん汁]	
国産山菜ミックス水煮	12g
ごぼう	8g
にんじん	10g
玉葱	10g
木綿豆腐	20g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
だしパック(かつお)	3g
こいくちしょうゆ	3g
食塩	0.4g
料理酒1.8L	2g
JFS 純正ごま油	0.5g

2026年5月13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
[●オムレツ(プレーン)]	
●オムレツ(プレーン) 35g	1個
●オムレツ(プレーン) 55g	0個
[りっちゃんの元気サラダ(トマト)]	
キャベツ	20g
きゅうり	5g
チキンハム(短冊) 500g	7g
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
ハロワ花かつお 100g	0.6g
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
[ハヤシライス]	
国産牛肉(モモスライス)	30g
ピクショウワイン(赤)1.8L	2g
サラダ油 1.5kg	1g
にんじん	20g
玉葱	45g
ぶなしめじ	8g
グリーンピース	5g
にんにく	0.3g
ダイスター(ハウスパック)	20g
コマメトマトチャップ デリカユース1kg	5g
ハヤシルウ(粉末)	15g
マイルドデミグラスソース 1kg	5g
食塩	0.1g

※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5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5月14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	
[マスのバター醤油焼き]		
マス切身50g	1個	
マス切身60g	0個	
食塩	0.2g	
白ワイン	1.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
調理用バター200g	2g	
小判型クックパー	1枚	
[甘酢あえ]		
小松菜	18g	
キャベツ	15g	
にんじん	5g	
太もやし	8g	
出雲のおいしいちくわ5mm	6.5g	
うすくちしょうゆ	1.3g	
三温糖	1.5g	
穀物酢	2g	
食塩	0.1g	
[鶏つくね汁]		
鶏つくね Fe・C	30g	
玉葱	15g	
にんじん	5g	
えのきたけ	8g	
ねぎ	2g	
うすくちしょうゆ	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
だしパック(かつお)	3g	
食塩	0.15g	

2026年5月15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	
[スタミナ納豆]		
鶏肉むねミンチ	30g	
冷凍おろししょうが	0.7g	
冷凍おろしにんにく	0.7g	
こいくちしょうゆ	0.6g	
料理酒1.8L	1g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
ひきわり納豆(冷)300g	30g	
ねぎ	3g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.6g	
本味酢 1.8L	1.5g	
JFS 純正ごま油	0.3g	
タバスコ	0.1g	
[こんにゃくサラダ(ごま)]		
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	6.5g	
ほうれん草	15g	
細もやし	12g	
にんじん	5g	
突きこんにゃく	20g	
三温糖	0.8g	
こいくちしょうゆ	2g	
穀物酢	2g	
JFS 純正ごま油	0.4g	
すりごま(白)	2g	
[茎わかめときのこのスープ]		
乾燥茎わかめ200g	1g	
玉葱	10g	
にんじん	8g	
生しいたけ(原木栽培、生)	8g	
厚揚げ	15g	
えのきたけ	8g	
中華スープ	0.8g	
うすくちしょうゆ	1g	
食塩	0.1g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1g	

2026年5月18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	
[雷豆腐]		
焼き豆腐	50g	
鶏肉(筋肉ﾀﾞｲ)1.5cmｶｯﾄIQF	15g	
にんじん	15g	
玉葱	15g	
ねぎ	3g	
乾燥椎茸(美都産)	1g	
こいくちしょうゆ	3g	
三温糖	0.8g	
食塩	0.2g	
JFS 純正ごま油	1.6g	
[切干大根のごま酢和え]		
切干大根(益田産)	3g	
小松菜	20g	
キャベツ	10g	
ツナ水煮ﾌﾞﾚｰｸ	10g	
すりごま(白)	3g	
穀物酢	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.8g	
[たけのこのと豚肉のみそ汁]		
たけのこ(ゆで)	25g	
豚肉(モモ肉小切)	20g	
にんじん	8g	
ねぎ	3g	
煮干しだし	2g	
みそ	4g	
天和米味噌(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5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5月19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) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[きびなごのから揚げ] きびなご唐揚げ(ねぎ入) 大豆白絞油	38g 3.8g
[ほうれん草のおかか和え] キャベツ ほうれん草 にんじん ハコ苣花かつお 100g こいくちしょうゆ	30g 23g 5g 0.6g 1.6g
[キムチ肉じゃが] 豚肉(モモ肉小切) じゃがいも 玉葱 にんじん はくさい(キムチ漬け)リハ 糸こんにゃく(白) グリーンピース(むぎ) サラダ油 1.5kg 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒1.8L 本味酢 1.8L	35g 60g 35g 10g 15g 15g 5g 0.5g 1.5g 3.5g 2g 1g

2026年5月20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
[元気ハンバーグ] 国産合挽きミンチ しほり豆腐 玉葱 芽ひじき500g パン粉 1kg 薄力粉 牛乳 食塩 角切チーズ8mm 小判型クックパー	33g 20g 20g 0.4g 3.5g 2g 2.5g 0.3g 6.5g 1枚
[スナップエンドウのサラダ] スナップえんどう キャベツ にんじん スーパースイートコーン ツナ水煮フレーク 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1L	25g 10g 5g 6g 6g 0.5g 2g 2.2g 0.5g 0.6g
[●卵スープ] 玉葱 じゃがいも にんじん 小松菜 ●たまご 理研 コンソメ 500g うすくちしょうゆ ハウス マスジョ-300g 馬鈴薯てんぷん1kg	20g 18g 8g 10g 15g 1g 2g 0.02g 0.6g

2026年5月21日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[豆ご飯] 水稲穀粒(精白米) グリーンピース(むぎ) 食塩 料理酒1.8L	75g 12g 0.8g 0.5g
[さばの塩麹焼き] サバ切身50g サバ切身60g 料理酒1.8L ケ-塩麹 1.2kg	1個 0個 0.5g 4g
[小松菜とチーズの磯香和え] 小松菜 キャベツ にんじん 角切チーズ8mm もみのり こいくちしょうゆ	23g 20g 4g 5g 0.3g 1.5g
[もずくのみそ汁] にんじん 玉葱 美ら海育ちもずく じゃがいも 国産大豆かつ油揚げ えのきたけ 煮干しだし みそ 大和米味噌(白)1kg	8g 10g 12g 20g 3g 5g 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5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5月22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
[ささみタレカツ]	
国産ささみか(乳・卵対)40g	1個
国産ささみか(乳・卵対)60g	0個
大豆白絞油	4g
こいくちしょうゆ	3g
料理酒1.8L	1.5g
三温糖	1g
本味酢 1.8L	0.7g
水	5g
[キャベツのごまマヨネーズ]	
キャベツ	30g
にんじん	5g
小松菜	10g
出雲のおいしいちくわ5mm	6g
すりごま(白)	1.5g
QPレック ケア(ノンイック マヨネーズ)	6.5g
こいくちしょうゆ	1g
[新たまオニオンスープ]	
玉葱	30g
豚肉(ミンチ)	15g
サラダ油 1.5kg	1g
にんじん	8g
チンゲンツァイ	8g
理研 コンソメ 500g	1g
うすくちしょうゆ	2g
食塩	0.1g
黒こしょう	0.03g

2026年5月25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
[チキンチキンごぼう]	
鶏肉ムネ(2cm角)	50g
馬鈴薯てんぷん1kg	4g
ごぼう	15g
米粉	3g
大豆白絞油	6.5g
料理酒1.8L	1g
本味酢 1.8L	0.5g
三温糖	2g
こいくちしょうゆ	3g
おきえだまめ500g	6g
[れんこんのみそ汁]	
えのきたけ	10g
にんじん	8g
レンコン水煮(いちょう切)	20g
厚揚げ	15g
ねぎ	2g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g
煮干しだし	2g
[かんきつミックス]	
甘夏みかん缶詰(うけ身割れ)	20g
ハコアマツカリみかん国産1.5	20g
アルシタ イセリー 温州みかん	25g
デザートアロエキューブ1号缶	25g

2026年5月26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
[さごしの柚子みそ焼き]	
さごし切身50g	1個
さごし切身60g	0個
料理酒1.8L	2g
食塩	0.12g
大和米味噌(白)1kg	3g
こいくちしょうゆ	1g
本味酢 1.8L	1g
ゆず果汁600mL	2g
[梅昆布和え]	
きゅうり	15g
キャベツ	20g
小松菜	10g
にんじん	5g
塩っペジャンボ50g	0.5g
梅(塩漬)	1.5g
こいくちしょうゆ	0.5g
JFS 純正ごま油	0.6g
[いももち汁]	
ひとくちいももち(アレー)	28g
にんじん	8g
玉葱	20g
ねぎ	3g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
油揚げ	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

※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5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5月27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
[シューマイ(小3コ, 中2コ)] スクールシューマイ(乳卵鶏抜き) SLシャボシューマイ(乳卵鶏抜き) 穀物酢 こいくちしょうゆ 三温糖	3個 0個 1.5g 1g 0.3g
[●パンサンスー] ケミン はるさめS国産1kg チキンハム(短冊)500g きゅうり にんじん キャベツ ●錦糸卵(真空)500g 三温糖 JFS 純正ごま油 穀物酢 うずくちしょうゆ 食塩	4g 6g 4g 5g 20g 6g 0.7g 0.3g 2g 0.8g 0.2g
[えびだんごスープ] えびボール10g にんじん 玉葱 乾燥若布 がね仔九州産きくらげスライス 食塩 ハウス マトラスコジョ-300g 中華スープ こいくちしょうゆ	30g 10g 25g 0.5g 0.5g 0.2g 0.02g 0.8g 1g

2026年5月28日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[うどん] TM学 国内麦冷凍うどん	155g
[あじフライ] アジフライ 50g アジフライ 60g 大豆白絞油	1個 0個 5g
[ひじきとチーズのサラダ] 芽ひじき500g 三温糖 こいくちしょうゆ キャベツ 玉葱 にんじん ツナ水煮フレーク 角切チーズ8mm 三温糖 穀物酢 ハウス マトラスコジョ-300g QPEック ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	1.5g 0.2g 0.6g 20g 10g 5g 6g 6.5g 0.3g 0.8g 0.02g 6g
[カレーうどんの汁] 鶏肉モモ(2cm角切) 国産大豆カット油揚げ 玉葱 にんじん 小松菜 乾燥椎茸(美都産) だしパック(かつお) ハウス 給食用カレーレクN こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L	30g 3g 20g 10g 10g 0.5g 3g 9g 1.5g 0.5g

2026年5月29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
[キムタクご飯の具] 豚肉(モモ肉小切) にんじん JFS 純正ごま油 はくさい(キムチ漬け)リハ つば漬け JFS 純正ごま油 ねぎ	45g 7g 0.2g 10g 8g 0.3g 3g
[チンゲン菜のなめたけ和え] チンゲンツァイ だいこん 信州生まれのなめ茸 ボトル もみのり すりごま(白) こいくちしょうゆ	25g 28g 8g 0.6g 2g 1g
[ワンタンスープ] 玉葱 にんじん 乾燥椎茸(美都産) 味 なめらかワタ(約63) 乾燥若布 中華スープ こいくちしょうゆ ハウス マトラスコジョ-300g	22g 10g 0.5g 20g 0.3g 1g 1g 0.02g