

※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6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6月1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)	80 g	
[鶏肉の一味焼き]		
鶏肉モモ切身50g生	1 個	
鶏肉モモ切身60g生	0 個	
料理酒1.8L	1.5 g	
冷凍おろししょうが	0.3 g	
冷凍おろしにんにく	0.3 g	
さいくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.1 g	
本味酢 1.8L	0.8 g	
三温糖	0.5 g	
とうがらし(粉)	0.01 g	
JFS 純正ごま油	0.7 g	
[アスパラ入りポテトサラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	10 g	
じゃがいも	35 g	
アスパラガス	10 g	
にんじん	5 g	
玉葱	5 g	
QPigg ケア(ノンイグ マヨネーズ)	7 g	
穀物酢	0.6 g	
黒ごしょう	0.05 g	
さいくちしょうゆ	0.5 g	
[真砂豆腐のけんちん汁]		
板こんにゃく(真砂)	10 g	
にんじん	8 g	
ごぼう	8 g	
だいこん	10 g	
真砂豆腐	20 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.7 g	
ねぎ	2 g	
だしパック(かつお)	2 g	
さいくちしょうゆ	3 g	
食塩	0.3 g	
料理酒1.8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0.6 g	

2026年6月2日(火)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[にら塩焼きそば]		
焼きそば用中華めん（冷）	85 g	
豚肉（モモ肉小切）	25 g	
冷凍おろしにんにく	0.6 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
細もやし	10 g	
キャベツ	30 g	
玉葱	20 g	
にんじん	8 g	
にら	10 g	
中華スープ	0.8 g	
料理酒1.8L	1 g	
黒こしょう	0.06 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
食塩	0.1 g	
JFS 純正ごま油	1 g	
[小さいわしの米粉揚げ]		
こいわし米粉揚げ	45 g	
大豆白絞油	4.5 g	
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンツァイ	20 g	
乾燥若布	0.3 g	
玉葱	10 g	
にんじん	8 g	
厚揚げ	17 g	
中華スープ	0.8 g	
食塩	0.1 g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g	
うすくちしょうゆ	1 g	
[ゆずっこゼリー]		
クールゼリーの素600 g	12 g	
ゆず果汁600mL	3 g	
水	57 g	
ナタデココ	7 g	

2026年6月3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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[●3色そぼろ丼の具]		
鶏肉むねミンチ生	35 g	
しょうが	0.2 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
しほり豆腐	20 g	
にんじん	10 g	
グリーンピース	6.5 g	
●いりたまご(真空)	13 g	
料理酒1.8L	0.7 g	
三温糖	0.7 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
[玄米サラダ]		
キャベツ	20 g	
小松菜	20 g	
チキンハム(短冊) 500g	6 g	
ぷちっとモチ玄米	4 g	
ハコ 咲花かつお 100g	0.3 g	
三温糖	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.8 g	
穀物酢	1 g	
ハウス マトラスコジョー300g	0.02 g	
食塩	0.3 g	
[海藻たっぷりみそ汁]		
乾燥若布	0.6 g	
美ら海育ちもずく	6 g	
玉葱	10 g	
にんじん	8 g	
国産大豆かた油揚げ	3 g	
じゃがいも	20 g	
ねぎ	2 g	
ちりめん	3 g	
みそ	4 g	
大和米味噌(白)1 k g	4 g	

※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6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6月4日(木)

かみかみ献立

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)	80 g	
[あじのかはやき]		
あじ開き40 g	1 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	3 g	
大豆白絞油	5.5 g	
いりごま(白)1kg	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2.3 g	
本味酢 1.8L	1 g	
三温糖	0.8 g	
料理酒1.8L	1 g	
水	5 g	
[カミカミサラダ]		
切干大根(益田産)	2 g	
キャベツ	15 g	
きゅうり	18 g	
ちりめん	2 g	
スーパースイートコーン	6.5 g	
ぷるぷる寒天100 g	0.3 g	
1/2 咲花かつお 100g	0.6 g	
Dr. 和風おろし	6 g	
[だんご汁]		
薄力粉	10 g	
白玉粉	10 g	
えのきたけ	8 g	
玉葱	10 g	
にんじん	8 g	
ねぎ	2 g	
煮干しだし	2 g	
みそ	4 g	
大和米味噌(白)1 k g	4 g	

2026年6月5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)	80 g	
[さばのゆずみそ焼き]		
ミト真鯖切身(浜田産) 50g	1 個	
ミト真鯖(浜田産) 60g	0 個	
料理酒1.8L	2 g	
大和米味噌(白)1 k g	3 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
本味酢 1.8L	1 g	
ゆず果汁600mL	2 g	
[茎わかめの金平]		
乾燥茎わかめ 2 0 0 g	1.5 g	
豚肉(モモ肉小切)	20 g	
にんじん	10 g	
突きこんにゃく	10 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
三温糖	1 g	
料理酒1.8L	1 g	
本味酢 1.8L	1 g	
オイスターソース 585g	0.5 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
いりごま(白)1kg	0.5 g	
[おふのすまし汁]		
玉葱	15 g	
にんじん	10 g	
えのきたけ	8 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	
おわら麴	1.5 g	
菜の花カット国産	13 g	
うすくちしょうゆ	2.5 g	
食塩	0.3 g	
だしパック(かつお)	3 g	

2026年6月8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)	80 g	
【ハンバーグのフレッシュトマトソース】		
ホーク&チキンハンバーグ 50 g NEW	1 個	
ホーク&チキンハンバーグ 60 g NEW	0 個	
トマト	13 g	
にんにく	0.8 g	
インゲン500 g	5.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.3 g	
レクシオンワイン(赤)1.8L	1 g	
三温糖	0.5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1 g	
カゴメトマトケチャップ テリカユース1k	5 g	
水	3 g	
【アーモンド サラダ】		
キャベツ	20 g	
にんじん	5 g	
きゅうり	15 g	
ツナ水煮フレーク	6.5 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	5 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	1.5 g	
うすくちしょうゆ	2.2 g	
レモン果汁500mL	0.5 g	
オリーブオイル1L	0.6 g	
【スパイシー野菜スープ】		
学給用スティックベーコン 500g	5.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
じゃがいも	20 g	
玉葱	15 g	
にんじん	8 g	
小松菜	10 g	
カレー粉(純)200 g	0.1 g	
理研 コンソメ 500g	1 g	
食塩	0.2 g	
ごいくちしょうゆ	1.5 g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02 g	

※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6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6月9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)	76 g
おおむぎ(米粒麦)	4 g
[いわしの梅煮]	
イワシ(ドレス) 約40 g	1 個
梅(塩漬)	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
本味酢 1.8L	5 g
料理酒1.8L	2 g
三温糖	2 g
水	15 g
[おかかチーズ和え]	
キャベツ	20 g
きゅうり	25 g
ハコ花かつお 100g	0.6 g
角切チーズ8mm	6.5 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
[つくねのみそ汁]	
鶏つくね Fe・C	26 g
玉葱	15 g
にんじん	5 g
えのきたけ	8 g
ねぎ	2 g
煮干しだし	2 g
みそ	4 g
大和米味噌(白)1k g	4 g

2026年6月10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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[もずく丼の具]		
豚肉(ミンチ)	40 g	
にんにく	0.5 g	
美ら海育ちもずく	30 g	
国産カラービーマン(赤)	6.5 g	
国産カラービーマン(黄)	6.5 g	
玉葱	8 g	
モロヘイヤカット	13 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
本味酢 1.8L	1.5 g	
三温糖	0.5 g	
食塩	0.01 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
[●福神漬けサラダ]		
キャベツ	20 g	
きゅうり	20 g	
にんじん	5 g	
国産原料福神漬	5 g	
●いりたまご(真空)	6.5 g	
いりごま(白)1kg	0.8 g	
穀物酢	1.6 g	
食塩	0.1 g	
ハス マト ラス300g	0.02 g	
三温糖	0.16 g	
サラダ油 1.5kg	0.4 g	
[ビーフンスープ]		
鶏肉(筋肉ダ イ)1cmカットIQF	13 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
玉葱	15 g	
にんじん	8 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	
ビーフン(15cmカット)	4 g	
チンゲンソイ	8 g	
中華スープ	0.8 g	
こいくちしょうゆ	1.7 g	
食塩	0.1 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	

2026年6月11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)	80 g	
[さわらのマヨネーズ 焼き]		
さわら 5 0 g	1 切	
さわら 6 0 g	0 切	
食塩	0.1 g	
ハウス マヨネーズ300g	0.02 g	
QEgg ケア(ノンegg マヨネーズ)	6.5 g	
スーパースイートコーン	6.5 g	
クラフト 細切りチーズ500g	6 g	
小判型クックバー	1 枚	
[アスパラのサラダ]		
アスパラガス	15 g	
キャベツ	25 g	
にんじん	5 g	
ツナ水煮フレーク	6.5 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
レモン果汁500mL	0.5 g	
オリーブオイル1L	0.7 g	
[ABCスープ]		
カットベーコンIQF 5 0 0 g	6 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	10 g	
にんじん	8 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4 g	
じゃがいも	20 g	
小松菜	8 g	
理研 コンソメ 500g	1 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.1 g	

※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6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6月12日(金)

教えて！人気メニュー（東仙道保育所）

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)	80 g	
[鶏ささみののレモン煮]		
鶏肉(ササミ)IQF 2 0 本入	50 g	
料理酒1.8L	4 g	
食塩	0.1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6 g	
大豆白絞油	5 g	
三温糖	3 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
レモン果汁500mL	4 g	
[じゃこ昆布和え]		
キャベツ	28 g	
きゅうり	20 g	
にんじん	5 g	
塩うべジャンボ50g	1 g	
ちりめん	2 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
[根菜汁]		
にんじん	8 g	
玉葱	10 g	
ごぼう	8 g	
レンコン水煮(いちょう切)	13 g	
厚揚げ	15 g	
小松菜	10 g	
みそ	4 g	
大和米味噌(白)1 k g	4 g	
煮干しだし	2 g	

2026年6月15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)	80 g	
[カレイのからあげ]		
生干カレイ50 g	1 個	
生干カレイ60 g	0 個	
馬鈴薯てんぷん1kg	6 g	
大豆白絞油	5 g	
[きゅうりの梅和え]		
きゅうり	30 g	
にんじん	8 g	
キャベツ	13 g	
梅(塩漬)	2 g	
10 匹花かつお 100g	0.3 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
[厚揚げのみそ汁]		
にんじん(一次加工)	10 g	
玉葱	15 g	
えのきたけ	8 g	
厚揚げ(真砂 地元産大豆)	20 g	
ねぎ	2 g	
煮干しだし	2 g	
みそ	4 g	
大和米味噌(白)1 k g	4 g	

2026年6月16日(火)

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	
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[トマトカレー]		
豚肉(モモ肉小切)	40 g	
セリジョンワイン(赤)1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	30 g	
じゃがいも	30 g	
にんじん(一次加工)	15 g	
トマト	20 g	
ハウス給食用カレーレクN	12 g	
シェサカレーレク	4 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5 g	
[小松菜のゆずドレサダ(大皿)]		
小松菜	30 g	
キャベツ	25 g	
にんじん	6 g	
チキンハム(短冊) 500g	6 g	
三温糖	0.5 g	
ゆず果汁600mL	0.7 g	
穀物酢	1.5 g	
ハウスマトラスコヨー300g	0.02 g	
食塩	0.4 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
[アムスメロン 1/16コ]		
アムスメロン 4 L	0.07 個	

※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6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6月17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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[酢豚]		
豚肉 (モモ肉角切り)	40 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	4 g	
大豆白絞油	4 g	
玉葱	25 g	
にんじん(一次加工)	13 g	
たけのこ(ゆで)	15 g	
青ピーマン	10 g	
三温糖	2 g	
かめマイトトマトケチャップ 3kg	4 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
穀物酢	4 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.4 g	
[生きぐらげの中華サラダ]		
生きぐらげ(花柳園)	10 g	
きゅうり	30 g	
キャベツ	10 g	
細もやし	8 g	
ちりめん	2 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
穀物酢	2 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
食塩	0.2 g	
[●にら玉スープ]		
●たまご	25 g	
玉葱	10 g	
真砂豆腐(地元産大豆使用)	15 g	
にんじん(一次加工)	6.5 g	
にら	6 g	
食塩	0.3 g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02 g	
中華スープ	0.9 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	2 g	
JFS 純正ごま油	0.6 g	

2026年6月18日(木)

[illegible]

2026年6月19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)	80	g
[新じゃがと益田野菜のそば]		
豚肉(ミンチ)	40	g
冷凍おろししょうが	0.3	g
料理酒1.8L	1	g
じゃがいも	70	g
にんじん(一次加工)	6.5	g
たけのこ(ゆで)	6.5	g
ねぎ	2	g
三温糖	1	g
こいくちしょうゆ	3.7	g
本味酢1.8L	1	g
冷凍おろししょうが	0.3	g
馬鈴薯てんぷん1kg	1	g
サラダ油 1.5kg	0.7	g
[のり塩フライビーンズ]		
大豆(美都産、ゆで)	35	g
馬鈴薯てんぷん1kg	5	g
大豆白絞油	3.5	g
あおのり	0.1	g
食塩	0.2	g
[きのこのみそ汁]		
国産大豆かつ油揚げ	3	g
乾燥椎茸(美都産)	0.6	g
まいたけ	7	g
にんじん(一次加工)	10	g
玉葱	15	g
キャベツ	15	g
小松菜	10	g
煮干しだし	2	g
みそ	4	g
大和米味噌(白)1kg	4	g

※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6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6月22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)	80 g	
[たらの甘酢あんかけ(量)]		
助宗タラ角切(2cm角)	56 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6 g	
大豆白絞油	5.5 g	
玉葱	10 g	
にんじん	7 g	
青ピーマン	8 g	
三温糖	1 g	
さいくちしょうゆ	3.5 g	
穀物酢	1.8 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.4 g	
水	15 g	
[パンバンジーサラダ]		
チキンささみ水煮	20 g	
きゅうり	25 g	
トマト	10 g	
太もやし	12 g	
ずりごま(白)	1 g	
かゝ練りごま 550g	1 g	
さいくちしょうゆ	2.7 g	
穀物酢	0.9 g	
三温糖	0.8 g	
JFS 純正ごま油	0.56 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.24 g	
コチジャン(大豆含む)	0.4 g	
[新じゃがのみそ汁]		
じゃがいも	25 g	
玉葱	10 g	
にんじん	8 g	
えのきたけ	8 g	
国産大豆かつ油揚げ	3 g	
乾燥若布	0.3 g	
みそ	4 g	
大和米味噌(白)1k g	4 g	
煮干しだし	2 g	

2026年6月23日(火)

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	
〔あげぼん（きなこ）〕		
南の大地 コッパハン70g(8個)	1 個	
南の大地 コッパハン90g(8個)	0 個	
きな粉(大豆)	3 g	
三温糖	3.5 g	
食塩	0.1 g	
大豆白絞油	5 g	
〔豚肉の香草焼き〕		
カタ 産豚ロース(シャート 無40	1 枚	
カタ 産豚ロース(シャート 無60	0 枚	
さいくちしょうゆ	1.7 g	
食塩	0.1 g	
冷凍おろしにんにく	0.5 g	
冷凍おろししょうが	0.5 g	
ナツメグ(粉)	0.01 g	
SB パセリ(乾)	0.1 g	
料理酒1.8L	1 g	
〔おからの和風サラダ〕		
おから	7 g	
にんじん	5 g	
キャベツ	15 g	
きゅうり	12 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	7 g	
乾燥若布	0.3 g	
穀物酢	0.8 g	
三温糖	0.5 g	
食塩	0.15 g	
QPエッグ ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6 g	
〔ミネストローネ〕		
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF	20 g	
セレクトジョワイン(赤)1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.7 g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	6.5 g	
じゃがいも	20 g	
玉葱	15 g	
ズッキーニ	10 g	
トマト	15 g	
理研 コシソメ 500g	1 g	
カメトマトケチャップ デリカユース1k	10 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k	6 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	
食塩	0.2 g	

2026年6月24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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[●ルーロー飯の具(赤)]		
豚肉 (モモ肉角切り)	40 g	
料理酒1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	20 g	
たけのこ水煮(短冊)	10 g	
●うずら卵水煮200卵入り	15 g	
チンゲンツァイ	15 g	
三温糖	1.5 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
オイスターソース 585g	2.7 g	
しょうが	0.5 g	
にんにく	0.5 g	
水	30 g	
JFS 純正ごま油	0.6 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.6 g	
[春雨サラダ]		
ケシ はるさめS国産1kg	5 g	
チキンハム (短冊) 500g	10 g	
きゅうり	15 g	
にんじん	10 g	
三温糖	0.7 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	0.8 g	
食塩	0.2 g	
[モロヘイヤスープ]		
木綿豆腐	15 g	
玉葱	15 g	
にんじん	8 g	
モロヘイヤカット	20 g	
食塩	0.1 g	
ハウス マスコジョ-300g	0.02 g	
中華スープ	0.8 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	

※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6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6月25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
[さざしのごまだれかけ]	
さざし切身50g	1個
さざし切身60g	0個
料理酒1.8L	1.5g
こいくちしょうゆ	1g
みそ	1.5g
本味酢 1.8L	1.5g
三温糖	1g
すりごま（白）	2g
水	8g
[ネバネバ和え]	
国産オクラスライス	10g
キャベツ	25g
モロヘイヤカット	10g
国産カラーピーマン(黄)	5g
ひきわり納豆（冷）300g	8g
10°咲花かつお 100g	0.35g
こいくちしょうゆ	2g
[鶏肉と野菜のみそ汁]	
鶏モモ(1.5cm角切)生	20g
玉葱	15g
にんじん	8g
えのきたけ	8g
にら	5g
みそ	4g
大和米味噌(白)1kg	4g

2026年6月26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)	80 g	
[豚キムチ]		
豚肉(モモ肉小切)	40 g	
しょうが	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.6 g	
はくさい(キムチ漬け)1/4	10 g	
キャベツ	25 g	
太もやし	25 g	
にら	3 g	
ⅡA 焼肉の外(醤油味)5kg	4 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
[いかの酢の物]		
赤いか鹿子短冊 1 × 4 cm	13 g	
きゅうり	25 g	
えのきたけ	8 g	
にんじん	5 g	
乾燥若布	0.5 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
穀物酢	2 g	
三温糖	0.8 g	
[五目中華スープ]		
鶏モモ(1.5cm角切)生	12 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	20 g	
がけ九州産きくらげスライス	0.5 g	
たけのこ水煮(短冊)	12 g	
厚揚げ	15 g	
ねぎ	2 g	
食塩	0.2 g	
中華スープ	0.8 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
ハウス マスタージョ-300g	0.02 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1 g	
JFS 純正ごま油	0.6 g	

2026年6月29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)	80 g	
[春巻き(小1個、中2個)]		
▽ 安心素材春巻50	1 個	
▽ 安心素材春巻35	0 個	
大豆白絞油	5 g	
[小松菜のナムル]		
小松菜	40 g	
にんじん	5 g	
チキンハム(短冊) 500g	6.5 g	
塩っぺちゃんぽ50g	0.6 g	
JFS 純正ごま油	1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
三温糖	0.5 g	
[ごま豆乳スープ]		
細もやし	10 g	
ねぎ	2 g	
にんじん	8 g	
キャベツ	12 g	
豚肉(ミンチ)	30 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
無調整豆乳 不二	26 g	
中華スープ	0.8 g	
みそ	3 g	
食塩	0.1 g	
すりごま(白)	1.5 g	
かゝ練りごま 550g	2 g	
豆板醤	0.1 g	

※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6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6月30日(火)

全国味めぐり献立（和歌山県）

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[太刀魚の梅肉ソース]		
太刀魚切身(筒切) 4 0 g	1 個	
太刀魚切身(筒切) 5 0 g	0 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4 g	
大豆白絞油	4 g	
梅(塩漬)	1.8 g	
三温糖	1.8 g	
穀物酢	2 g	
こいくちしょうゆ	1.3 g	
水	2.2 g	
[僧兵汁]		
豚肉(モモ肉小切)	15 g	
にんにく	1 g	
だいこん	10 g	
にんじん	8 g	
ごぼう	8 g	
キャベツ	15 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	
ねぎ	2 g	
中華スープ	0.7 g	
大和米味噌(白)1 k g	4 g	
[ミックスみかん]		
ハロアミツ柑みかん国産1.5	20 g	
ナタデココ	13 g	
アレシタイセリー温州みかん	40 g	
三ツ矢サイダー	20 g	