

※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7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7月1日(水)

[illegible]

2026年7月2日(木)

半夏生

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
〔焼きさばのゆずしそおろし〕	
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
しそ葉	0.5 g
大根おろし	11 g
本味酢 1.8L	2 g
三温糖	1 g
うすくちしょうゆ	2.8 g
ゆず果汁600mL	1 g
〔たこのごま酢みそ和え〕	
カットたこ	13 g
きゅうり	30 g
乾燥若布	0.4 g
細もやし	15 g
すりごま（白）	3 g
穀物酢	2.5 g
三温糖	0.8 g
大和米味噌(白)1 k g	3 g
〔沢煮椀〕	
マロニー（5 c mカット）	3 g
豚肉（モモ肉小切）	12 g
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g
国産オクラスライス	6 g
ごぼう	10 g
にんじん	8 g
たけのこ水煮(千切)	6 g
ねぎ	2 g
食塩	0.3 g
こいくちしょうゆ	3 g
だしパック(かつお)	3 g

2026年7月3日(金)

[illegible]

※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7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7月6日(月)

七夕献立

2026年7月8日(水)

人気メニューリレー（津和野センター）

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	
〔とんかつ〕		
ハス 柔らかかつ(40)40g	1 個	
ハス 柔らかかつ(60)60g	0 個	
大豆白絞油	4 g	
カゴメ とんかつソース	2 g	
〔ゆず香和え〕		
小松菜	25 g	
キャベツ	15 g	
にんじん	5 g	
ツナ水煮フレーク	6 g	
うすくちしょうゆ	1.5 g	
三温糖	0.2 g	
ゆず果汁600mL	0.25 g	
〔筑前煮〕		
大豆水煮	6 g	
鶏モモ(1.5cm角切)生	25 g	
乾燥椎茸(美都産)	1 g	
じゃがいも	30 g	
にんじん	10 g	
板こんにゃく(真砂)	10 g	
レンコン水煮(乱切)	18 g	
さつまあげ(玉ねぎ) 40 g	10 g	
キヌサヤ500 g	9 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
三温糖	1.2 g	
さいくちしょうゆ	5 g	
本味酢 1.8L	0.6 g	
水	36 g	

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	
[なすそばろ井の具]		
豚肉 (ミンチ)	28 g	
国産牛肉モモミンチ I Q F	12.5 g	
料理酒1.8L	1 g	
玉葱	20 g	
なす	30 g	
国産カラーピーマン(黄)	6 g	
にんにく	1.5 g	
ねぎ	2 g	
さいくちしょうゆ	4 g	
本味酢 1.8L	2 g	
三温糖	0.7 g	
料理酒1.8L	1.3 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
黒こしょう	0.04 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5 g	
[セタそうめん汁(★人参)]		
揖保の系 素麺上級品300g	5.5 g	
やさしい海星型スライサー	6 g	
玉葱	15 g	
にんじん	10 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	
オクラ	8 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
さいくちしょうゆ	1 g	
だしパック(かつお)	3 g	
食塩	0.2 g	
[セタりんごゼリー]		
青りんごゼリーの素	11.5 g	
水	57 g	
星型ナタデココ	6.5 g	

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	
[ししゃもの磯辺揚げ(2尾)]		
子持ししゃもﾌﾗｲ(青のり入)	2 個	
大豆白絞油	3 g	
[●チャンプルー]		
焼き豆腐	25 g	
豚肉 (モモ肉小切)	10 g	
にんじん	5 g	
玉葱	10 g	
にがうり	5 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	
●たまご	10 g	
さいくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.1 g	
黒こしょう	0.02 g	
JFS 純正ごま油	0.8 g	
[もやしの坦々みそ汁]		
豚肉 (ミンチ)	20 g	
しょうが	0.6 g	
にんにく	0.6 g	
料理酒1.8L	1 g	
豆板醤	0.1 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
厚揚げ	18 g	
にんじん	5 g	
細もやし	15 g	
えのきたけ	7 g	
にら	5 g	
みそ	3 g	
大和米味噌(白)1k g	3 g	
三温糖	0.3 g	
すりごま (白)	1 g	
中華スープ	0.5 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7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7月9日(木)

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	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
[あじの煮つけ]		
真あじドレス L	1 個	
冷凍おろししょうが	0.6 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
本味酢 1.8L	4 g	
料理酒1.8L	3 g	
三温糖	2 g	
水	20 g	
[きゅうりの梅和え(保幼小中)]		
きゅうり	20 g	
にんじん	5 g	
キャベツ	20 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	6 g	
梅(塩漬)	1.2 g	
1/2 旺花かつお 100g	0.6 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
三温糖	0.5 g	
[鶏つくね汁]		
鶏つくね Fe・C	30 g	
玉葱	15 g	
にんじん	5 g	
えのきたけ	8 g	
国産大豆がた油揚げ	3 g	
ねぎ	2 g	
みそ	3 g	
大和米味噌(白)1 k g	4 g	
煮干しだし	2 g	

2026年7月10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	
[鶏肉の赤ワインソース]		
鶏肉モモ切身50g生	1 個	
鶏肉モモ切身60g生	0 個	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	
レダクションワイン(赤)1.8L	2 g	
冷凍おろしにんにく	0.2 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
カゴメトマトケチャップ デリカユーズ1kg	8 g	
三温糖	1 g	
レダクションワイン(赤)1.8L	2 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.2 g	
水	5 g	
[カラカルじゃこビーマン]		
青ピーマン	10 g	
パプリカ	9 g	
太もやし	15 g	
糸こんにゃく(白)	18 g	
ちりめん	2 g	
にんじん	6 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
いりごま(白)1kg	1 g	
こいくちしょうゆ	2.2 g	
三温糖	0.5 g	
[枝豆とコーンのスープ]		
カットペーコンIQF500g	6 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
むぎえだまめ500g	9.5 g	
スーパースイートコーン	6 g	
玉葱	10 g	
じゃがいも	20 g	
小松菜	6 g	
理研 コンソメ 500g	0.7 g	
食塩	0.3 g	
うすくちしょうゆ	1 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	

2026年7月13日(月)

教えて！人気メニュー（神田保育園）

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[コッペパン]		
南の大地 コッペパン(個包装)70g	1 個	
南の大地 コッペパン(個包装)90g	0 個	
[さごしのハーブ焼き]		
さごし切身50 g	1 個	
さごし切身60 g	0 個	
こいくちしょうゆ	1.5 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	
黒こしょう	0.03 g	
SB パゼリ(乾)	0.1 g	
バジル(粉)	0.15 g	
料理酒1.8L	1 g	
オリーブオイル1L	1.2 g	
[五目ビーフン炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	10 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
玉葱	10 g	
にんじん	5 g	
キャベツ	10 g	
ビーフン(給食用) 9cmカット	6.3 g	
がけ九州産きくらげスライス	0.3 g	
にら	5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.1 g	
ハウス マトラスコジョー300g	0.02 g	
[鶏肉となすのトマト煮]		
鶏モモ(1.5cm角切)生	25 g	
にんにく	1 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
じゃがいも	35 g	
玉葱	25 g	
なす	25 g	
ぶなしめじ	5 g	
青ピーマン	5 g	
トマト	20 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k	12 g	
理研 コンソメ 500g	1 g	
かめトマトチャップ デリカユース1k	4 g	
こいくちしょうゆ	1.2 g	
三温糖	1.5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1 g	
ハウス マトラスコジョー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7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7月14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	
[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	0.5 g	
冷凍おろししょうが	0.5 g	
食塩	0.1 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
料理酒1.8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	9 g	
大豆白絞油	5 g	
[納豆和え]		
ひきわり納豆（冷）300g	8 g	
小松菜	20 g	
キャベツ	25 g	
みそ	0.8 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
三温糖	0.3 g	
梅(塩漬)	0.7 g	
焼きざみのり(岡山県産)	0.3 g	
[オクラとおふのみそ汁]		
玉葱	20 g	
にんじん	10 g	
えのきたけ	10 g	
オクラ	8 g	
おわら蕪	1.5 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7月15日(水)

全国味めぐり献立（香川県）

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	170 g	
ミネラルウォーター500mL	50 g	
[めんつゆ]		
麺つゆ 30g	1 袋	
麺つゆ 50g	0 袋	
[はまちの夏野菜あんかけ]		
はまち 5 0 g	1 切	
はまち 6 0 g	0 切	
馬鈴薯てんぷん1kg	6 g	
大豆白絞油	5.5 g	
青ピーマン	5 g	
玉葱	15 g	
パプリカ	5 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	2.4 g	
穀物酢	2 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	0.5 g	
水	8 g	
[●冷やしうどんの具]		
●錦糸卵(真空) 5 0 0 g	12 g	
オクラ	7 g	
きゅうり	30 g	
にんじん	6 g	
乾燥若布	0.5 g	
いりごま(白)1kg	2 g	
オリーブオイル1L	1.2 g	
[さわさわ]		
突きこんにゃく	25 g	
にんじん	8 g	
ごぼう	6 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	
ねぎ	2 g	
島根県産やきいもペースト	18 g	
冷凍おろししょうが	0.6 g	
だしパック(かつお)	3 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
食塩	0.3 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	0.8 g	

2026年7月16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	
[豚肉とピーマンの炒め物]		
豚肉(モモ肉小切)	40 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
料理酒1.8L	0.8 g	
しょうが	1 g	
にんにく	1 g	
たけのこ水煮(千切)	12 g	
玉葱	20 g	
青ピーマン	18 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	6 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
三温糖	0.39 g	
料理酒1.8L	1.5 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
オイスターソース 585g	0.6 g	
中華スープ	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.7 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
[もやしのナムル]		
細もやし	27 g	
きゅうり	27 g	
にんじん	5 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
JFS 純正ごま油	0.8 g	
食塩	0.2 g	
[ぎょうぎスープ]		
玉葱	10 g	
にんじん	8 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	
スープギョーザ	30 g	
乾燥若布	0.3 g	
中華スープ	0.8 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
ハウス マドラスソース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7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7月17日(金)

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)	80 g
[夏野菜カレー]	
鶏肉ムネ(2cm角)生	35 g
レカノンワイン(赤)1.8L	1 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
かぼちゃ	18 g
じゃがいも	18 g
玉葱	18 g
なす	15 g
オクラ	10 g
トマト	10 g
ハウス 給食用カレーレクN	12 g
シェサ カレーレク	3 g
カゴメトマトゲチャップ デリカウス1k	4 g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5 g
[元気サラダゆず風味]	
キャベツ	25 g
きゅうり	17 g
ポークハム(短冊) 500g	9 g
スーパースイートコーン	6 g
にんじん	5 g
らくらく昆布	0.3 g
ハウス花かつお 100g	0.3 g
三温糖	0.3 g
穀物酢	1.5 g
ゆず果汁600mL	0.8 g
ハウス マスジョ-300g	0.02 g
食塩	0.4 g
サラダ油 1.5kg	0.6 g
[ぶどう(2つぶ)]	
巨峰またはピオーネ (大粒)	2 粒