

酒田地域中学校給食献立表 令和6年5月分(1・2・6中)

酒田市教育委員会

実施月日 (曜日)	献立名	6つの基礎食品群						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子を整える				
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質・カルシウム	カロテン	ビタミンC			
5月1日(水)	ごはん 牛乳 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト みそ汁	ごはん パン粉 じゃが芋	オリーブオイル 油	鮭 ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳	パセリ 小松菜	にんにく 玉葱 コーン 大根	731	34.9	3.3
5月2日(木)	【端午の節句献立】 たけのこごはん 牛乳 玉子焼き おかか和え すまし汁 柏餅	ごはん 砂糖 焼きふ		油揚げ 厚焼き玉子 削り節 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	筍 こんにゃく キャベツ もやし えのきたけ 葱	747	26.0	3.9
5月7日(火)	食パン 牛乳 ハムチーズカツ ミックスキャベツ ブラウンシチュー	パン じゃが芋	油 シチュールー	ハムチーズカツ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉葱	754	29.4	4.8
5月8日(水)	ごはん 牛乳 塩さば焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	ごはん 砂糖	油	さば さつまあげ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん	こんにゃく 大根 ごぼう 葱	760	36.1	4.0
5月9日(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 五目炒め 中華風コーンスープ	ごはん 砂糖 ビーフン でん粉	ごま油 油	鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉葱 もやし コーン 干し椎茸	746	28.7	4.1
5月10日 (金)	ごはん 牛乳 赤魚の蒲焼き 庄内麩和え 孟宗汁	ごはん でん粉 砂糖 焼きふ	油 ごま	赤魚 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし 筍 しいたけ	761	35.2	3.0
5月13日 (月)	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ 野菜炒め なめこ汁 プリン	ごはん 砂糖	油	ハンバーグ 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	キャベツ 玉葱 なめこ 大根 葱	791	27.8	2.6
5月14日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ みそ汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 きゅうり キャベツ えのきたけ	785	30.4	2.9
5月15日 (水)	ごはん 牛乳 魚のチリソース ナムル 中華スープ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	白身魚フライ ハム うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 葱 もやし きゅうり 干し椎茸	762	28.9	3.0
5月16日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麩焼き パスタソテー みそ汁	ごはん スパゲッティ	油	鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	アスパラガス 人参	生姜 キャベツ ぶなしめじ にんにく 葱	724	29.9	3.0
5月17日 (金)	【食育の日献立 紹介食材:にら】 ごはん 牛乳 ますのあんかけ <u>にらのおひたし</u> 鶏ごぼう汁	ごはん 砂糖 でん粉		ます 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	にら 人参	もやし ごぼう 大根 葱	743	34.8	3.0
5月21日 (火)	カレーライス 牛乳 福神漬け ひじきサラダ	ごはん じゃが芋	油 バター カレールー	豚肉	牛乳 ひじき	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け きゅうり キャベツ コーン	817	27.7	4.5
5月22日 (水)	ごはん 牛乳 とんかつ ほうれん草のツナ和え みそ汁	ごはん	油	豚カツ ツナフレーク 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草	もやし コーン わらび なめこ 細竹 こんにゃく	795	27.2	2.8
5月23日 (木)	キムチごはん 牛乳 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ わかめスープ	ごはん 砂糖	ごま ごま油 マヨネーズ	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	白菜キムチ ぶなしめじ 生姜 キャベツ 葱	803	30.1	3.9
5月24日 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 梅和え 豚汁	ごはん	油	ししゃもフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし キャベツ 梅 大根 ごぼう 葱	774	30.3	3.4
5月27日 (月)	鶏飯 牛乳 ごぼうサラダ デザート	ごはん 砂糖	マヨネーズ ごま	鶏肉 錦糸卵 ツナフレーク	牛乳	人参 葉ねぎ	干し椎茸 だいこん ごぼう きゅうり コーン	794	29.5	3.2
5月28日 (火)	ごはん 牛乳 チンジャオロース オムレツ ワンタンスープ	ごはん でん粉	油 ごま油	豚肉 オムレツ 肉入りワンタン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 筍 葱	760	29.4	2.7
5月29日 (水)	ごはん 牛乳 まぐろカツ コールスロー コンソメスープ ふりかけ	ごはん じゃが芋	油	まぐろカツ ウィンナー	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	762	24.5	2.5
5月30日 (木)	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 洋風きんぴら にらたま汁	ごはん	ごま 油	さば ベーコン 豆腐 卵 味噌	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 葱 ごぼう こんにゃく	748	33.6	3.2
5月31日 (金)	ごはん 牛乳 春巻き 辛子和え 肉じゃが	ごはん じゃが芋 砂糖	油	春巻き 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉葱 こんにゃく	840	25.7	2.2
※ 都合により献立が変更になる場合があります。 ※ アレルギー対応については、配合表を確認の上、原因食品を除去・代替しています。								770	30	3

酒田地域中学校給食献立表 令和6年5月分(3・4中)

酒田市教育委員会

実施月日 (曜日)	献立名	6つの基礎食品群						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子を整える				
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質・カルシウム	カロテン	ビタミンC			
5月1日(水)	ごはん 牛乳 白身魚のレモン揚げ ジャーマンポテト みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	ホキ ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳	パセリ 小松菜	レモン 玉葱 コーン 大根	765	31.6	3.7
5月2日(木)	【端午の節句献立】 たけのこご飯 牛乳 玉子焼き おかか和え すまし汁 柏餅	ご飯 砂糖 焼きふ		油揚げ 厚焼き玉子 削り節 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	筍 こんにゃく キャベツ もやし えのきたけ 葱	747	26.0	3.9
5月7日(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 五目炒め 中華風コーンスープ ブリン	ご飯 砂糖 ビーフン でん粉	ごま油 油	鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉葱 もやし コーン 干し椎茸	808	29.5	4.1
5月8日(水)	ごはん 牛乳 塩さば焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	ご飯 砂糖	油	さば さつまあげ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん	こんにゃく 大根 ごぼう 葱	760	36.1	4.0
5月9日(木)	食パン 牛乳 ハムチーズカツ ミックスキャベツ ブラウンシチュー	パン じゃが芋	油 シチュールウ	ハムチーズカツ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉葱	754	29.4	4.8
5月10日 (金)	ごはん 牛乳 赤魚の蒲焼き 庄内麩和え たけのこ汁	ご飯 でん粉 砂糖 焼きふ	油 ごま	赤魚 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし 筍 しいたけ	761	35.2	3.0
5月13日 (月)	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ 野菜炒め なめこ汁	ご飯 砂糖	油	ハンバーグ 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	キャベツ 玉葱 なめこ 大根 葱	729	27.0	2.6
5月14日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 きゅうり キャベツ えのきたけ	785	30.4	2.9
5月15日 (水)	ごはん 牛乳 魚のチリソース ナムル 中華スープ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	白身魚フライ ハム うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 葱 もやし きゅうり 干し椎茸	762	28.9	3.0
5月16日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麩焼き パスタソテー みそ汁	ご飯 スパゲッティ	油	鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	アスパラガス 人参	生姜 キャベツ ぶなしめじ にんにく 葱	724	29.9	3.0
5月17日 (金)	【食育の日献立 紹介食材:にら】 ごはん 牛乳 ますのあんかけ <u>にらのおひたし</u> 鶏ごぼう汁	ご飯 砂糖 でん粉		ます 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	にら 人参	もやし ごぼう 大根 葱	743	34.8	3.0
5月21日 (火)	カレーライス 牛乳 福神漬け ひじきサラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳 ひじき	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け きゅうり キャベツ コーン	817	27.7	4.5
5月22日 (水)	ごはん 牛乳 とんかつ ほうれん草のツナ和え みそ汁	ご飯	油	豚カツ ツナフレーク 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草	もやし コーン ふき みず わらび こんにゃく	795	27.2	2.8
5月23日 (木)	キムチご飯 牛乳 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ わかめスープ	ご飯 砂糖	ごま ごま油 マヨネーズ	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	白菜キムチ ぶなしめじ 生姜 キャベツ 葱	803	30.1	3.9
5月24日 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 梅和え 豚汁	ご飯	油	ししゃもフライ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし キャベツ 梅 大根 ごぼう 葱	774	30.3	3.5
5月27日 (月)	鶏飯 牛乳 ごぼうサラダ デザート	ご飯 砂糖	マヨネーズ ごま	鶏肉 錦糸卵 ツナフレーク	牛乳	人参 葉ねぎ	干し椎茸 だいこん ごぼう きゅうり コーン	814	29.4	3.2
5月28日 (火)	ごはん 牛乳 チンジャオロース オムレツ ワンタンスープ	ご飯 でん粉	油 ごま油	豚肉 オムレツ 肉入りワンタン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 筍 葱	760	29.4	2.7
5月29日 (水)	ごはん 牛乳 まぐろカツ コールスロー コンソメスープ ふりかけ	ご飯 じゃが芋	油	まぐろカツ ウィンナー	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	762	24.5	2.5
5月30日 (木)	ごはん 牛乳 さばの香味ソース 洋風きんぴら いらたま汁	ご飯 でん粉	ごま 油	さば ベーコン 豆腐 卵 味噌	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 葱 ごぼう こんにゃく	750	33.6	3.2
5月31日 (金)	ごはん 牛乳 春巻き 辛子和え 肉じゃが	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	春巻き 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉葱 こんにゃく	840	25.7	2.2
※ 都合により献立が変更になる場合があります。 ※ アレルギー対応については、配合表を確認の上、原因食品を除去・代替しています。								773	30	3