

酒田市中学校給食献立表 令和7年5月分（第一・第二・第六・東部中学校）

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(木)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 野菜ソテー ワンタンスープ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油	鶏肉 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく 長葱 キャベツ もやし 干し椎茸	759	27.2	31.7
5月2日(金)	筍ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごま和え すまし汁 柏餅	ご飯 砂糖 焼きふ 柏餅	ごま	油揚げ 厚焼き卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	孟宗筍 こんにゃく もやし えのきたけ 長葱	769	27.3	22.6
5月7日(水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ みそ汁 プリン	ご飯	油 マヨネーズ プリン	メンチカツ 生揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ ぶなしめじ 長葱	883	27.2	35.2
5月8日(木)	ごはん 牛乳 麩の卵とじ丼 うどサラダ みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖		鶏肉 卵 まぐろ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉葱 うど キャベツ きゅうり 大根	803	35.1	30.3
5月9日(金)	ごはん 牛乳 春巻き もやしナムル 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	春巻き 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 なら	もやし 筍 長葱 にんにく 生姜	888	29.2	36.0
5月12日 (月)	ごはん 牛乳 かつおフライ 卵の花炒り みそ汁	ご飯 砂糖	油	かつおフライ おから 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱 キャベツ 玉葱	775	31.4	27.1
5月13日 (火)	コッペパン 牛乳 オムレツ コーンサラダ ブラウンシチュー	コッペパン じゃが芋	油	オムレツ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	781	29.0	39.4
5月14日 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大根炒め煮 みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	さば 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	生姜 にんにく 大根 ぶなしめじ 長葱	774	31.6	34.4
5月15日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き おかか和え 肉じゃが	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	鶏肉 削り節 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉葱 こんにゃく	785	34.0	29.0
5月16日 (金)	キムタクごはん 牛乳 肉しゅうまい パンサンスー スーミータン	ご飯 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	豚肉 しゅうまい ハム 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜キムチ だいこん 生姜 きゅうり もやし コーン 玉葱	852	33.0	25.5
5月19日 (月)	【食育の日献立:紹介食材(ます)】 ごはん 牛乳 ますのあんかけ 庄内麩和え 孟宗汁 味付けのり	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	ごま	ます 生揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	白菜 孟宗筍 しいたけ	741	35.5	28.7
5月21日 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のレモン揚げ 春キャベツのサラダ ミネストローネ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	ホキ ベーコン 水煮大豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリ	723	29.5	24.3
5月22日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 山菜汁	ご飯 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	豚肉 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり 山菜ミックス 長葱	825	34.6	35.5
5月23日 (金)	ごはん 牛乳 肉団子 チャプチェ わかめスープ 河内晩柑	ご飯 春雨 砂糖	ごま油	肉団子 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 河内晩柑	玉葱 白菜キムチ コーン 長葱	764	27.2	27.6
5月26日 (月)	ごはん 牛乳 チキンカツ コールスロー クリームスープ	ご飯 じゃが芋 米粉	油 バター	チキンカツ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 ぶなしめじ	791	28.8	26.9
5月27日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のチリソース 磯香和え 鶏ごぼう汁	ご飯 砂糖	油	豚肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし ごぼう 大根	775	37.1	28.6
5月28日 (水)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 浅漬け みそ汁	ご飯 砂糖	油 ごま	いわし 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり 長葱 えのきたけ	722	29.4	29.7
5月29日 (木)	ごはん 牛乳 キーマカレー 福神漬け アスパラサラダ レモンソーダゼリー	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉 水煮大豆 まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス	にんにく 玉葱 福神漬け キャベツ	948	33.3	30.6
5月30日 (金)	ごはん 牛乳 にしん照煮 ならおひたし 豚汁	ご飯 じゃが芋		にしん 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	なら 人参	もやし 大根 ごぼう 長葱	739	32.4	28.0
※ 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。								795	31	30

酒田市中学校給食献立表 令和7年5月分（第三・第四中学校）

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(木)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 野菜ソテー ワンタンスープ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油	鶏肉 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく 長葱 キャベツ もやし 干し椎茸	759	27.2	31.7
5月2日(金)	筍ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごま和え すまし汁 柏餅	ご飯 砂糖 焼きふ 柏餅	ごま	油揚げ 厚焼き卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	筍 こんにゃく もやし えのきたけ 長葱	769	27.3	22.6
5月7日(水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ みそ汁 プリン	ご飯	油 マヨネーズ プリン	メンチカツ 生揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ ぶなしめじ 長葱	883	27.2	35.2
5月8日(木)	ごはん 牛乳 麩の卵とじ丼 うどサラダ みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖		鶏肉 卵 まぐろ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉葱 うど キャベツ きゅうり 大根	803	35.1	30.3
5月9日(金)	ごはん 牛乳 春巻き もやしナムル 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	春巻き 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 にはら	もやし 筍 長葱 にんにく 生姜	888	29.2	36.0
5月12日 (月)	ごはん 牛乳 かつおフライ 卵の花炒り みそ汁	ご飯 砂糖	油	かつおフライ おから 竹輪 生揚げ 味噌	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱 キャベツ 玉葱	776	31.4	26.0
5月13日 (火)	コッペパン 牛乳 オムレツ コーンサラダ ブラウンシチュー	コッペパン じゃが芋	油	オムレツ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	781	29.0	39.4
5月14日 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大根炒め煮 みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	さば 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	生姜 にんにく 大根 ぶなしめじ 長葱	774	31.6	34.4
5月15日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き おかか和え 肉じゃが	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	鶏肉 削り節 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉葱 こんにゃく	785	34.0	29.0
5月16日 (金)	キムタクごはん 牛乳 肉しゅうまい パンサンスー スーミータン	ご飯 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	豚肉 しゅうまい ハム 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜キムチ だいこん 生姜 きゅうり もやし コーン 玉葱	852	33.0	25.5
5月19日 (月)	【食育の日献立:紹介食材(ます)】 ごはん 牛乳 ますのあんかけ 庄内麩和え 筍汁 味付けのり	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	ごま	ます 生揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	白菜 筍 しいたけ	741	35.5	28.7
5月21日 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のレモン揚げ キャベツのサラダ ミネストローネ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	ホキ ベーコン 水煮大豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリ	723	29.5	24.3
5月22日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 山菜汁	ご飯 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	豚肉 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり 山菜ミックス 長葱	825	34.6	35.5
5月23日 (金)	ごはん 牛乳 肉団子 チャブチェ わかめスープ 河内晩柑	ご飯 春雨 砂糖	ごま油	肉団子 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 河内晩柑	玉葱 白菜キムチ コーン 長葱	763	27.2	27.6
5月26日 (月)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 浅漬け みそ汁	ご飯 砂糖	油 ごま	いわし 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり 長葱 えのきたけ	722	29.4	29.7
5月27日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のチリソース 磯香和え 鶏ごぼう汁	ご飯 砂糖	油	豚肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし ごぼう 大根	775	37.1	28.6
5月28日 (水)	ごはん 牛乳 チキンカツ コールスロー クリームスープ	ご飯 じゃが芋 米粉	油 バター	チキンカツ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 ぶなしめじ	791	28.8	26.9
5月29日 (木)	ごはん 牛乳 キーマカレー 福神漬け アスパラサラダ レモンソーダゼリー	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉 水煮大豆 まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス	にんにく 玉葱 福神漬け キャベツ	948	33.3	30.6
5月30日 (金)	ごはん 牛乳 にしん照煮 にはらおひたし 豚汁	ご飯 じゃが芋		にしん 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にはら 人参	もやし 大根 ごぼう 長葱	739	32.4	28.0
※ 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。								795	31	30

酒田市中学校給食献立表 令和7年5月分（鳥海八幡中学校）

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(木)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 野菜ソテー ワンタンスープ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油	鶏肉 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく 長葱 キャベツ もやし 干し椎茸	759	27.2	31.7
5月2日(金)	筍ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごま和え すまし汁 柏餅	ご飯 砂糖 焼きふ 柏餅	ごま	油揚げ 厚焼き卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	孟宗筍 こんにやく もやし えのきたけ 長葱	769	27.3	22.6
5月7日(水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ みそ汁 プリン	ご飯	油 マヨネーズ プリン	メンチカツ 生揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ ぶなしめじ 長葱	883	27.2	35.2
5月8日(木)	ごはん 牛乳 麩の卵とじ丼 うどサラダ みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖		鶏肉 卵 まぐろ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉葱 うどキャベツ きゅうり 大根	803	35.1	30.3
5月9日(金)	ごはん 牛乳 春巻き もやしナムル 麻婆豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	春巻き 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 なら	もやし 筍 長葱 にんにく 生姜	888	29.2	36.0
5月12日 (月)	ごはん 牛乳 かつおフライ 卵の花炒り みそ汁	ご飯 砂糖	油	かつおフライ おから 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	ごぼう こんにやく 干し椎茸 長葱 キャベツ 玉葱	775	31.4	27.1
5月13日 (火)	コッペパン 牛乳 オムレツ コーンサラダ ブラウンシチュー	コッペパン じゃが芋	油	オムレツ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	781	29.0	39.4
5月14日 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大根炒め煮 みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	さば 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜	生姜 にんにく 大根 ぶなしめじ 長葱	774	31.6	34.4
5月15日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き おかか和え 肉じゃが	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	鶏肉 削り節 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉葱 こんにやく	785	34.0	29.0
5月16日 (金)	キムタクごはん 牛乳 肉しゅうまい パンサンスー スーミータン	ご飯 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	豚肉 しゅうまい ハム 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜キムチ だいこん 生姜 きゅうり もやし コーン 玉葱	852	33.0	25.5
5月19日 (月)	【食育の日献立:紹介食材(ます)】 ごはん 牛乳 ますのあんかけ 庄内麩和え 孟宗汁 味付けのり	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	ごま	ます 生揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	白菜 孟宗筍 しいたけ	741	35.5	28.7
5月21日 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のレモン揚げ 春キャベツのサラダ ミネストローネ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	ホキ ベーコン 水煮大豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリ	723	29.5	24.3
5月22日 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 山菜汁	ご飯 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	豚肉 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり 山菜ミックス	825	34.6	35.5
5月23日 (金)	ごはん 牛乳 肉団子 チャプチェ わかめスープ 河内晩柑	ご飯 春雨 砂糖	ごま油	肉団子 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 河内晩柑	玉葱 白菜キムチ コーン 長葱	764	27.2	27.6
5月26日 (月)	ごはん 牛乳 チキンカツ コールスロー クリームスープ	ご飯 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米粉	油 バター	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 ぶなしめじ	851	31.4	31.4
5月27日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のチリソース 磯香和え 鶏ごぼう汁	ご飯 砂糖	油	豚肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし ごぼう 大根	759	37.1	29.2
5月28日 (水)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 浅漬け みそ汁	ご飯 砂糖	油 ごま	いわし 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり 長葱 えのきたけ	722	29.4	29.7
5月29日 (木)	ごはん 牛乳 キーマカレー 福神漬け アスパラサラダ レモンソーダゼリー	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉 水煮大豆 まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス	にんにく 玉葱 福神漬け キャベツ	948	33.3	30.6
5月30日 (金)	ごはん 牛乳 にしん照煮 ならおひたし 豚汁	ご飯 じゃが芋		にしん 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	なら 人参	もやし 大根 ごぼう 長葱	739	32.4	28.0
※ 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。								797	31	30