

酒田市中学校給食献立表 令和7年7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			
7月1日(火)	ご飯 牛乳 カレーコロッケ なすごんげ 沢煮椀	ご飯 砂糖	油	味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン しそ 人参	なす ごぼう 筍 えのきたけ	758	25.8	2.2
7月2日(水)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごぼう炒め みそ汁 冷凍パイ	ご飯 砂糖		いわし さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 キャベツ えのきたけ パイナップル	719	31.2	3.2
7月3日(木)	ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 枝豆サラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	生姜 玉葱 白菜キムチ 枝豆 キャベツ きゅうり	746	32.3	2.8
7月4日(金)	【七夕献立】 ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース コーンソテー 春雨スープ セタゼリー	ご飯 砂糖 春雨	油	ハンバーグ ベーコン かまぼこ	牛乳	いんげん オクラ 人参	玉葱 ぶなしめじ コーン キャベツ にんにく 長葱	839	29.5	3.3
7月7日(月)	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 甘夏サラダ チンゲン菜のスープ	ご飯 でん粉	油 アーモンド	鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 甘夏 キャベツ きゅうり 長葱 ぶなしめじ	755	27.3	1.9
7月8日(火)	ハヤシライス 牛乳 ちりめんサラダ	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト 黄パプリカ	玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり	831	30.8	3.7
7月9日(水)	食パン 牛乳 ソーセージカツ ツナサラダ かぼちゃポターージュ いちごジャム	食パン	油	まぐろ	牛乳	人参 南瓜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱	772	27.1	4.4
7月10日 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 春雨炒め みそ汁	ご飯 砂糖 春雨 焼きふ	ごま油 油	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく もやし 玉葱 なす ぶなしめじ	761	32.8	2.8
7月11日 (金)	ご飯 牛乳 鮭フライ 生姜和え みそ汁	ご飯	油	鮭フライ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ 生姜 大根 長葱	722	28.4	3.2
7月14日 (月)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい 小松菜ナムル 麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 なら	もやし 長葱 筍 生姜 にんにく	792	30.7	3.1
7月15日 (火)	スタミナ丼 牛乳 梅こんぶ和え みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋 焼きふ	油	豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	人参 なら ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆 梅	713	30.3	2.9
7月16日 (水)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 庄内麩和え 具たくさん汁	ご飯 砂糖 焼きふ	ごま	さば 味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ 大根 ぶなしめじ こんにやく 長葱	733	32.7	3.0
7月17日 (木)	【食育の日献立:紹介食材(きゅうり)】 ご飯 牛乳 鶏肉の塩麹揚げ きゅうりの和風サラダ トマトと卵のスープ メロン	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 削り節 卵	牛乳	人参 トマト ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ 長葱 メロン	734	32.5	2.2
7月22日 (火)	ご飯 牛乳 肉団子 香味和え 八宝菜	ご飯 でん粉	ごま ごま油	肉団子 かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	もやし 白菜 筍 ぶなしめじ 生姜	769	33.5	3.6
7月23日 (水)	ご飯 牛乳 いかフライ パプリカサラダ みそ汁	ご飯	油	いかフライ 豆腐 味噌	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長葱	752	26.7	2.9
7月24日 (木)	夏野菜カレー 牛乳 福神漬け フルーツポンチ	ご飯 砂糖	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳	南瓜 人参 ピーマン	玉葱 なす 生姜 にんにく 福神漬け パイナップル 桃 みかん パナナ	839	22.0	3.3
7月25日 (金)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き フレンチサラダ ポークビーンズ	ご飯 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油	ホキ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉葱	827	37.2	2.2
7月28日 (月)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま和え 豚汁	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま	竹輪 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 青のり	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 ごぼう 長葱	770	31.5	3.1
7月29日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め 辛子和え もずくスープ はちみつレモンゼリー	ご飯 砂糖	油	豚肉 味噌 かまぼこ 豆腐	牛乳 もずく	人参 黄パプリカ 小松菜	玉葱 キャベツ 長葱	742	31.3	2.6
7月30日 (水)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き ほうれん草とツナのサラダ みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	赤魚 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草	もやし コーン ぶなしめじ	753	34.3	3.2
※ 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。								766	30.4	3.0

酒田市中学校給食献立表 令和7年7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			
7月1日(火)	ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 枝豆サラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	生姜 玉葱 白菜キムチ 枝豆 キャベツ きゅうり	747	32.4	3.0
7月2日(水)	ご飯 牛乳 白身魚のレモン揚げ 鶏ごぼう炒め みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油	ホキ 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	パセリ 人参 いんげん	レモン ごぼう 大根 キャベツ えのきたけ	734	34.1	2.8
7月3日(木)	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 甘夏サラダ チンゲン菜のスープ	ご飯 でん粉	油	鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜	生姜 甘夏 キャベツ きゅうり 長葱 ぶなしめじ コーン	749	27.2	1.9
7月4日(金)	ハヤシライス 牛乳 ちりめんサラダ	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト	玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり コーン	840	31.1	3.7
7月7日(月)	【七夕献立】 ご飯 牛乳 ハンバーグ トマトソース コーンソー 春雨スープ セタゼリー	ご飯 砂糖 春雨	油	ハンバーグ ベーコン かまぼこ	牛乳	いんげん オクラ 人参	玉葱 ぶなしめじ コーン キャベツ にんにく 長葱	839	29.5	3.3
7月8日(火)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい 小松菜ナムル 麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 なら	もやし 長葱 筍 生姜 にんにく	792	30.7	3.1
7月9日(水)	食パン 牛乳 ソーセージカツ ツナサラダ かぼちゃポタージュ	食パン	油	まぐろ 豚肉	牛乳	人参 南瓜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱	781	29.7	4.4
7月10日 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き れんこん炒め みそ汁	ご飯 砂糖 焼きふ	ごま油 油 ごま	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん	生姜 にんにく れんこん こんにゃく なす ぶなしめじ	725	31.4	2.9
7月11日 (金)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 庄内麩和え 具だくさん汁	ご飯 砂糖 焼きふ	ごま	さば 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ 大根 こんにゃく ぶなしめじ	734	35.0	2.3
7月14日 (月)	ご飯 牛乳 鮭フライ 生姜和え みそ汁	ご飯	油	鮭フライ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ 生姜 大根 長葱	722	28.4	3.2
7月15日 (火)	スタミナ丼 牛乳 梅こんぶ和え みそ汁 ワッフル	ご飯 砂糖 じゃが芋 焼きふ	油	豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	人参 なら ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆 梅	822	32.2	3.1
7月16日 (水)	ご飯 牛乳 ほっけ焼き なすごんげ 沢煮椀 プリン	ご飯 砂糖	油	ほっけ 味噌 鶏肉 油揚げ プリン	牛乳	ピーマン しそ 人参	なす ごぼう 筍 えのきたけ	801	35.6	3.4
7月17日 (木)	【食育の日献立:紹介食材(きゅうり)】 ご飯 牛乳 鶏肉の塩麹揚げ きゅうりの和風サラダ トマトと卵のスープ	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 削り節 卵	牛乳	人参 トマト ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ 長葱	754	29.3	2.2
7月22日 (火)	ご飯 牛乳 いかフライ パプリカサラダ みそ汁	ご飯	油	いかフライ 豆腐 味噌	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長葱	752	26.7	2.9
7月23日 (水)	ご飯 牛乳 肉団子 ビーフン炒め 八宝菜	ご飯 ビーフン でん粉	油 ごま油	肉団子 ベーコン かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜	もやし 玉葱 白菜 筍 ぶなしめじ 生姜	827	35.7	4.2
7月24日 (木)	夏野菜カレー 牛乳 福神漬け 大根サラダ メロン	ご飯	油 バター カレールウ	豚肉 まぐろ	牛乳	南瓜 人参 ビーマン	玉葱 なす 生姜 にんにく 福神漬け 大根 きゅうり メロン	806	25.2	3.7
7月25日 (金)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き フレンチサラダ ポークビーンズ	ご飯 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油	ホキ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉葱	827	37.2	2.2
7月28日 (月)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま和え みそけんちん汁	ご飯 砂糖	油 ごま	生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 こんにゃく ごぼう 長葱	771	25.5	2.6
7月29日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め 辛子和え もずくスープ はちみつレモンゼリー	ご飯 砂糖	油	豚肉 味噌 かまぼこ 豆腐	牛乳 もずく	人参 黄パプリカ 小松菜	玉葱 キャベツ 長葱	742	31.3	2.6
7月30日 (水)	ご飯 牛乳 赤魚の蒲焼き ほうれん草とツナのサラダ みそ汁	ご飯 でん粉 砂糖	油	赤魚 まぐろ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草	もやし コーン ぶなしめじ	753	34.3	3.2
7月31日 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パスタソー なすのみそ汁	ご飯 砂糖 スパゲッティ 焼きふ	ごま油 バター	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	人参 ビーマン	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ なす	726	30.3	2.9
※ 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。								774	31.1	3.0

酒田市中学校給食献立表 令和7年7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			
7月1日(火)	ご飯 牛乳 カレーコロッケ なすごんげ 沢煮椀	ご飯 砂糖	油	味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン しそ 人参	なす ごぼう 筍 えのきたけ	758	25.8	2.2
7月2日(水)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 鶏ごぼう炒め みそ汁	ご飯 砂糖	ごま油	いわしの梅煮 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 キャベツ えのきたけ	736	33.2	3.0
7月3日(木)	ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 枝豆サラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	生姜 玉葱 白菜キムチ 枝豆 キャベツ きゅうり	746	32.3	2.8
7月4日(金)	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 甘夏サラダ チンゲン菜のスープ	ご飯 でん粉	油 アーモンド	鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 甘夏 キャベツ きゅうり 長葱 ぶなしめじ	755	27.3	1.9
7月7日(月)	【七夕献立】 ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース コーンソテー 春雨スープ セタゼリー	ご飯 砂糖 春雨	油	ハンバーグ ベーコン かまぼこ	牛乳	いんげん オクラ 人参	玉葱 ぶなしめじ コーン キャベツ にんにく 長葱	839	29.5	3.3
7月8日(火)	食パン 牛乳 ソーセージカツ ツナサラダ かぼちゃポタージュ	食パン	油	まぐろ 豚肉	牛乳	人参 南瓜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱	781	29.7	4.4
7月9日(水)	ハヤシライス 牛乳 ちりめんサラダ	ご飯 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト 黄パプリカ	玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり	831	30.8	3.7
7月10日 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 春雨炒め みそ汁	ご飯 砂糖 春雨 焼きふ	ごま油 油	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく もやし 玉葱 なす ぶなしめじ	761	32.8	2.8
7月11日 (金)	ご飯 牛乳 鮭フライ 生姜和え みそ汁	ご飯	油	鮭フライ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ 生姜 大根 長葱	722	28.4	3.2
7月14日 (月)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい 小松菜ナムル 麻婆豆腐	ご飯 でん粉	油 ごま油	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 なら	もやし 長葱 筍 生姜 にんにく	792	30.7	3.1
7月15日 (火)	スタミナ丼 牛乳 梅こんぶ和え みそ汁 冷凍パイ	ご飯 砂糖 じゃが芋 焼きふ	油	豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	人参 なら ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 枝豆 梅	733	30.7	2.9
7月16日 (水)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 庄内麩和え 具だくさん汁	ご飯 砂糖 焼きふ	ごま	さば 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ 大根 こんにやく ぶなしめじ	734	35.0	2.3
7月17日 (木)	【食育の日献立:紹介食材(きゅうり)】 ご飯 牛乳 鶏肉の塩麹揚げ きゅうりの和風サラダ トマトと卵のスープ メロン	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 削り節 卵	牛乳	人参 トマト ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ 長葱 メロン	734	32.5	2.2
7月22日 (火)	ご飯 牛乳 いかフライ パプリカサラダ みそ汁	ご飯	油	いかフライ 豆腐 味噌	牛乳	人参 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長葱	752	26.7	2.9
7月23日 (水)	ご飯 牛乳 肉団子 香味和え 八宝菜	ご飯 でん粉	ごま ごま油	肉団子 かまぼこ 豚肉 ずら卵	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	もやし 白菜 筍 ぶなしめじ 生姜	769	33.5	3.6
7月24日 (木)	夏野菜カレー 牛乳 福神漬け フルーツポンチ	ご飯 砂糖	油 バター カレールウ	豚肉	牛乳	南瓜 人参 ピーマン	玉葱 なす 生姜 にんにく 福神漬け パナナ りんご 黄桃 白桃 ラフランス	839	22.0	3.3
7月25日 (金)	【2年1組お楽しみ献立】 冷やし中華 牛乳 春巻き ミントマト お米のタルト	中華麺 砂糖	ごま油 ごま 油	ハム 錦糸卵 春巻き	牛乳	人参 ミントマト	もやし きゅうり	889	27.8	4.0
7月28日 (月)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま和え 豚汁	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま	竹輪 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 青のり	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 ごぼう 長葱	770	31.5	3.1
7月29日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め 辛子和え もずくスープ はちみつレモンゼリー	ご飯 砂糖	油	豚肉 味噌 かまぼこ 豆腐	牛乳 もずく	人参 黄パプリカ 小松菜	玉葱 キャベツ 長葱	742	31.3	2.6
※ 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	30.1	3.0