

酒田市中学校給食献立表 令和7年11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				
11月4日 (火)	豚キャベツ塩こうじ丼 牛乳 さつまいもサラダ かきたま汁	ご飯 でん粉 さつま芋	油 マヨネーズ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 生姜 きゅうり コーン	835	28.7	2.8	
11月5日 (水)	ご飯 牛乳 さばのごま衣焼き 納豆和え みそ汁	ご飯 砂糖	ごま	さば 納豆 削り節 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 長葱	735	34.9	2.7	
11月6日 (木)	ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ みかんゼリー	食パン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油 生クリーム	まぐろ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 きゅうり にんにく	776	35.5	3.5	
11月7日 (金)	【いい菌の日献立】 ご飯 牛乳 カツオカツ 鉄骨サラダ みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ ぶなしめじ	784	27.4	3.1	
11月10日 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま味噌和え 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 でん粉	ごま 油	鶏肉 味噌 豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	白菜 大根 玉葱	774	32.8	2.5	
11月11日 (火)	【鮭の日献立】 ご飯 牛乳 鮭フライ 野菜ソテー みそ汁	ご飯 じゃが芋	油	鮭フライ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉葱	776	30.6	3.0	
11月12日 (水)	ツナピラフ 牛乳 ショウロンボウ 米めんサラダ チンゲン菜のスープ	ご飯 米粉めん	油 マヨネーズ	まぐろ ショウロンボウ ハム 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 長葱 干し椎茸	849	28.5	3.2	
11月13日 (木)	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 すき昆布の煮物 きりたんぼ汁	ご飯 砂糖 きりたんぼ		厚焼き玉子 竹輪 鶏肉	牛乳 昆布	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう まいたけ ぶなしめじ 長葱	764	27.8	2.5	
11月14日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉とれんこんの甘辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	ご飯 砂糖	油 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にら ブロッコリー 人参 小松菜	れんこん にんにく キャベツ 長葱	722	33.0	2.4	
11月17日 (月)	雪若丸ごはん 牛乳 メンチカツ 大根サラダ 茎わかめと卵のスープ ラフランスゼリー	心を 育む 学校給 食週間	ご飯 でん粉	油	メンチカツ まぐろ 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり コーン 長葱	833	24.8	3.3
11月18日 (火)	きのこカレー(雪若丸ごはん) 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト		ご飯 じゃが芋	油 カレールウ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム にんにく 生姜 福神漬け パイン もも みかん パナナ	899	28.3	3.5
11月19日 (水)	【食育の日献立】 雪若丸ごはん 牛乳 いかフライ キャベツ塩昆布和え なめこ汁 りんご		ご飯	油	いかフライ 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ きゅうり なめこ 大根 長葱 りんご	740	26.8	3.0
11月20日 (木)	麩の卵とじ丼(つや姫ごはん) 牛乳 ごまじゃこサラダ みそ汁		ご飯 焼き麩 砂糖	ごま油 ごま	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 揚げちりめん	小松菜 人参	玉葱 キャベツ かぶ 長葱	760	34.0	3.2
11月21日 (金)	つや姫ごはん 牛乳 鮭の味噌粕漬け焼き ひじき煮 芋煮		ご飯 砂糖 里芋		鮭 大豆 さつま揚げ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 絹さや	こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	767	43.9	2.5
11月25日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	ご飯 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	781	30.5	2.2	
11月26日 (水)	つや姫ごはん 牛乳 焼き魚 卵の花炒り 鶏団子汁	ご飯 砂糖	油	ほっけ おから 竹輪 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱 大根	770	38.3	3.8	
11月27日 (木)	ご飯 牛乳 スパイシーチキン ほうれん草ソテー 米粉ポターージュ	ご飯 米粉	油 バター	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	にんにく キャベツ コーン 玉葱 ぶなしめじ	758	30.5	2.4	
11月28日 (金)	つや姫ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き おひたし 具たくさん汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 玉葱 長葱	743	32.2	2.5	
※ 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。								781	31.6	2.9	

酒田市中学校給食献立表 令和7年11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
11月4日 (火)	キャベツ塩こうじ丼 牛乳 さつまいもサラダ かきたま汁		ご飯 でん粉 さつま芋	油 マヨネーズ	むきえび かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 生姜 きゅうり コーン	786	27.8	3.2
11月5日 (水)	ご飯 牛乳 さばのごま衣焼き 納豆和え みそ汁		ご飯 砂糖	ごま	さば 納豆 削り節 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 長葱	735	34.9	2.7
11月6日 (木)	ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ みかんゼリー		食パン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油 生クリーム	まぐろ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 きゅうり にんにく	776	35.5	3.5
11月7日 (金)	【いい歯の日献立】 ご飯 牛乳 カツオカツ 鉄骨サラダ みそ汁		ご飯 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ ぶなしめじ	784	27.4	3.1
11月10日 (月)	ご飯 牛乳 ショウロンポウ ナムル 八宝菜		ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	ショウロンポウ かまぼこ むきえび うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 白菜 ぶなしめじ 生姜	755	30.0	3.4
11月11日 (火)	【鮭の日献立】 ご飯 牛乳 鮭フライ 野菜ソテー みそ汁		ご飯 じゃが芋	油	鮭フライ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉葱	777	30.8	3.0
11月12日 (水)	ツナピラフ 牛乳 肉団子 米めんサラダ チンゲン菜のスープ		ご飯 米粉めん	油 マヨネーズ	まぐろ 肉だんご ハム 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 長葱 干し椎茸	819	29.0	3.2
11月13日 (木)	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 すき昆布の煮物 きりたんぽ汁		ご飯 砂糖 きりたんぽ		厚焼き玉子 竹輪 鶏肉	牛乳 昆布	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう まいたけ ぶなしめじ 長葱	764	27.8	2.5
11月14日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉とれんこんの甘辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁		ご飯 砂糖	油 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にら ブロッコリー 人参 小松菜	れんこん にんにく キャベツ 長葱	722	33.0	2.4
11月17日 (月)	雪若丸ご飯 牛乳 メンチカツ 大根サラダ 茎わかめと卵のスープ ラフランスゼリー	心を 育む 学校給 食週間	ご飯 でん粉	油	メンチカツ まぐろ 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり コーン 長葱	833	24.8	3.3
11月18日 (火)	きのこカレー(雪若丸ご飯) 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト		ご飯 じゃが芋	油 カレールウ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム にんにく 生姜 福神漬け もも 洋なし パイン さくらんぼ ぶどう みかん バナナ	899	28.3	3.5
11月19日 (水)	【食育の日献立】 雪若丸ご飯 牛乳 いかフライ キャベツ塩昆布和え なめこ汁		ご飯	油	いかフライ 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ きゅうり なめこ 大根 長葱	723	26.8	3.0
11月20日 (木)	麩の卵とじ丼(つや姫ご飯) 牛乳 ごまじゃこサラダ みそ汁 りんご		ご飯 焼き麩 砂糖	ごま油 ごま	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 揚げちりめん	小松菜 人参	玉葱 キャベツ かぶ 長葱 りんご	777	34.0	3.2
11月21日 (金)	つや姫ご飯 牛乳 鮭の味噌粕漬け焼き ひじき煮 芋煮		ご飯 砂糖 里芋		鮭 大豆 さつま揚げ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 絹さや	こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	748	40.9	2.5
11月25日 (火)	ご飯 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ すまし汁		ご飯 砂糖 マカロニ	マヨネーズ	ハンバーグ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり えのきたけ	806	27.7	2.2
11月26日 (水)	つや姫ご飯 牛乳 焼き魚 卵の花炒り 鶏団子汁		ご飯 砂糖	油	ほっけ おから 竹輪 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱 大根	770	38.3	3.8
11月27日 (木)	ご飯 牛乳 スパイシーチキン ほうれん草ソテー 米粉ポタージュ		ご飯 米粉	油 バター	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	にんにく キャベツ コーン 玉葱 ぶなしめじ	758	30.6	2.3
11月28日 (金)	つや姫ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き おひたし 具たくさん汁		ご飯 砂糖 じゃが芋	油	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 玉葱 長葱	743	32.2	2.5
※ 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。									776	31.1	3.0

酒田市中学校給食献立表 令和7年11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
11月4日 (火)	豚キャベツ塩こうじ丼 牛乳 さつまいもサラダ かきたま汁		ご飯 でん粉 さつま芋	油 マヨネーズ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 生姜 きゅうり コーン	835	28.7	2.8
11月5日 (水)	ご飯 牛乳 さばのごま衣焼き 納豆和え みそ汁		ご飯 砂糖	ごま	さば 納豆 削り節 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 長葱	735	34.9	2.7
11月6日 (木)	ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ みかんゼリー		食パン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油 生クリーム	まぐろ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 きゅうり にんにく	776	35.5	3.5
11月7日 (金)	【いい菌の日献立】 ご飯 牛乳 カツオカツ 鉄骨サラダ みそ汁		ご飯 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき 揚げちりめん	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ ぶなしめじ	784	27.4	3.1
11月10日 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま味噌和え 大根のそぼろ煮		ご飯 砂糖 でん粉	ごま 油	鶏肉 味噌 豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	白菜 大根 玉葱	774	32.8	2.5
11月11日 (火)	【鮭の日献立】 ご飯 牛乳 鮭フライ 野菜ソテー みそ汁		ご飯 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	鮭 卵 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 玉葱	756	35.9	2.7
11月12日 (水)	ツナピラフ 牛乳 ショウロンポウ 米めんサラダ チンゲン菜のスープ		ご飯 米粉めん	油 マヨネーズ	まぐろ ショウロンポウ ハム 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 長葱 干し椎茸	849	28.5	3.2
11月13日 (木)	ご飯 牛乳 卵焼き すき昆布の煮物 きりたんぼ汁		ご飯 砂糖 きりたんぼ		卵 竹輪 鶏肉	牛乳 ダイスチーズ 昆布	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう まいたけ ぶなしめじ 長葱	740	32.0	2.6
11月14日 (金)	ご飯 牛乳 豚肉とれんこんの甘辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁		ご飯 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にら ブロッコリー 人参 小松菜	れんこん にんにく キャベツ 長葱	747	32.5	2.4
11月17日 (月)	雪若丸ご飯 牛乳 メンチカツ 大根サラダ 茎わかめと卵のスープ ラフランスゼリー	心を育む 学校給食週間	ご飯 でん粉	油	まぐろ 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり コーン 長葱	810	24.7	3.3
11月18日 (火)	きのこカレー(雪若丸ご飯) 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト		ご飯 じゃが芋	油 カレールウ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム にんにく 生姜 福神漬け りんご 黄桃 白桃 ラフランス みかん パナナ	899	28.3	3.5
11月19日 (水)	【食育の日献立】 雪若丸ご飯 牛乳 いかフライ キャベツ塩昆布和え なめこ汁 りんご		ご飯	油	いかフライ 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ きゅうり なめこ 大根 長葱 りんご	740	26.8	3.0
11月20日 (木)	麩の卵とじ丼(つや姫ご飯) 牛乳 ごまじゃこサラダ みそ汁		ご飯 焼き麩 砂糖	ごま油 ごま	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 揚げちりめん	小松菜 人参	玉葱 キャベツ かぶ 長葱	760	34.0	3.2
11月21日 (金)	つや姫ご飯 牛乳 鮭の味噌粕漬け焼き ひじき煮 芋煮		ご飯 砂糖 里芋		鮭 大豆 さつま揚げ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 絹さや	こんにゃく ごぼう ぶなしめじ 長葱	767	43.9	2.5
11月25日 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の味噌炒め マカロニサラダ すまし汁		ご飯 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	781	30.5	2.2
11月26日 (水)	ご飯 牛乳 焼き魚 卵の花炒り 鶏団子汁		ご飯 砂糖	油	ほっけ おから 竹輪 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱 大根	770	38.3	3.8
11月27日 (木)	ご飯 牛乳 スパイシーチキン ほうれん草ソテー 米粉ポタージュ		ご飯 米粉	油 バター	鶏肉 白いんげん豆 いんげん豆	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	にんにく キャベツ コーン 玉葱 ぶなしめじ	758	30.5	2.4
11月28日 (金)	つや姫ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き おひたし 具たくさん汁		ご飯 砂糖 じゃが芋	油	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 玉葱 長葱	743	32.2	2.5
※ 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。									779	32.1	2.9