

酒田市中学校給食献立表 令和8年1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			
1月6日 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 でん粉	油	鶏肉 ベーコン 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 ピーマン いんげん	キャベツ 玉葱 大根	798	34.0	2.9
1月7日 (水)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 辛子和え みそ汁 りんごゼリー	ご飯 砂糖 じゃが芋		さば 味噌 生揚げ	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 もやし	784	33.5	3.1
1月8日 (木)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ なめこ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり コーン なめこ 大根	795	30.9	2.7
1月9日 (金)	鶏ごぼうご飯 牛乳 シュウマイ 香味和え すまし汁	ご飯 焼きふ	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ しゅうまい 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ごぼう こんにゃく キャベツ えのきたけ	732	28.2	2.8
1月13日 (火)	ご飯 牛乳 卵焼き ひじき煮 すきやき煮	ご飯 砂糖	油	厚焼き玉子 竹輪 大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん 春菊	白菜 こんにゃく えのきたけ 長葱	841	35.7	3.2
1月14日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク スパゲッティサラダ 米粉ポタージュ	コッペパン スパゲッティ 米粉	マヨネーズ バター	ポークフランク いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	762	29.5	3.6
1月15日 (木)	【小正月献立】 ご飯 牛乳 ししゃもフライ きんぴら 白玉雑煮 みかん	ご飯 砂糖 白玉	油 ごま	ししゃもフライ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 セリ	ごぼう こんにゃく 大根 わらび みず なめこ えのきたけ 干し椎茸 みかん	836	28.2	3.2
1月16日 (金)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 にんじんしりしり 豚汁	ご飯 じゃが芋	油	鰯の梅醤油煮 まぐろ 卵 削り節 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参	もやし ごぼう 長葱 ぶなしめじ	791	39.2	3.2
1月19日 (月)	【食育の日献立:紹介食材(かぶ)】 ご飯 牛乳 まぐろカツ 白菜のごま味噌和え かぶのみそ 汁	ご飯 砂糖	油 ごま	まぐろカツ 味噌 生揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	白菜 かぶ	748	27.7	3.1
1月20日 (火)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ	麦ごはん じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ コーン	842	29.0	4.3
1月21日 (水)	ご飯 牛乳 春巻き バンバンジーサラダ スーミータン	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	春巻き 鶏肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 生姜 コーン 干し椎茸	855	28.0	2.7
1月22日 (木)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグきのこソース れんこんサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	マヨネーズ	ハンバーグ ハム 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草	ぶなしめじ えのきたけ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン	826	30.6	3.0
1月23日 (金)	【給食記念日献立】 ご飯 牛乳 塩鮭焼き 煮びたし みそ汁	ご飯 さつま芋		鮭 さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 長葱	750	35.0	3.7
1月26日 (月)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き すき昆布の煮物 鶏団子汁	ご飯 砂糖	マヨネーズ	ホキ 竹輪 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ 昆布	パセリ 人参 いんげん	にんにく 玉葱 こんにゃく 大根	808	38.6	3.4
1月27日 (火)	ご飯 牛乳 ポークチャップ さつまいもサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋 焼きふ	油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり コーン	876	33.6	3.0
1月28日 (水)	ご飯 牛乳 野菜コロッケ 庄内麩和え 鱈汁 ヨーグルト	ご飯 焼きふ 砂糖	油 ごま	野菜コロッケ たら 豆腐 味噌	牛乳 岩のり ヨーグルト	小松菜 人参	もやし 白菜 長葱	801	31.8	2.8
1月29日 (木)	キムタクごはん 牛乳 餃子 中華和え かきたまスープ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 ぎょうざ 卵 豆腐	牛乳	人参	白菜キムチ だいこん 生姜 キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱	764	27.8	3.4
1月30日 (金)	ご飯 牛乳 酢豚 大根サラダ ワンタンスープ	ご飯 でん粉 砂糖	油	豚肉 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 玉葱 筍 大根 きゅうり コーン 長葱	820	30.5	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。								802	31.8	3.2

酒田市中学校給食献立表 令和8年1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			
1月6日 (火)	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	790	32.8	2.5
1月7日 (水)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 にんじんしりしり 粕汁 フルーツ杏仁風プリン	ご飯 じゃが芋	油	鰯の梅醤油煮 まぐろ 卵 削り節 生揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 白菜 長葱	772	31.8	3.3
1月8日 (木)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ なめこ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり コーン なめこ 大根	795	30.9	2.7
1月9日 (金)	鶏ごぼうご飯 牛乳 シュウマイ 鉄骨サラダ すまし汁	ご飯 砂糖 焼きふ	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ しゅうまい 大豆 豆腐	牛乳 揚げちりめん わかめ	小松菜 人参	ごぼう こんにゃく キャベツ	770	32.9	3.1
1月13日 (火)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 庄内麩和え みそ汁	ご飯 砂糖 焼きふ じゃが芋	ごま	さば 味噌 生揚げ	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 もやし	760	34.7	3.0
1月14日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク スパゲッティサラダ 米粉ポタージュ りんごゼリー	コッペパン スパゲッティ 米粉	マヨネーズ バター	ポークフランク いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	815	29.5	3.7
1月15日 (木)	【小正月献立】 ご飯 牛乳 ししゃもフライ きんぴら 白玉雑煮 みかん	ご飯 砂糖 白玉	油 ごま	ししゃもフライ さつまあげ 油揚げ	牛乳	人参 せり	ごぼう こんにゃく 大根 ふき みず わらび 干し椎茸 みかん	829	27.5	3.4
1月16日 (金)	ご飯 牛乳 卵焼き ひじき煮 すきやき煮	ご飯 砂糖	油	卵焼き 竹輪 大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん 春菊	白菜 こんにゃく えのきたけ 長葱	842	35.8	3.2
1月19日 (月)	【食育の日献立:紹介食材(かぶ)】 ご飯 牛乳 まぐろカツ さつまいもサラダ かぶのみそ汁	ご飯 さつま芋	油 マヨネーズ	まぐろカツ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	きゅうり かぶ	846	26.9	3.0
1月20日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け ブロッコリーサラダ	麦ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ	838	29.0	4.3
1月21日 (水)	ご飯 牛乳 春巻き チャプチェ スーミータン	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	春巻き 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 干し椎茸 コーン	873	27.7	2.8
1月22日 (木)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグきのこソース れんこんサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 でん粉	マヨネーズ ごま	ハンバーグ ハム 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	ぶなしめじ えのきたけ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり もやし	832	30.8	3.0
1月23日 (金)	【給食記念日献立】 ご飯 牛乳 塩鮭焼き 煮びたし みそ汁	ご飯 さつま芋		鮭 さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 長葱	750	35.0	3.7
1月26日 (月)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き すき昆布の煮物 鶏団子汁	ご飯 砂糖	マヨネーズ	ホキ 竹輪 鶏肉団子 味噌	牛乳 チーズ 昆布 わかめ	パセリ 人参 いんげん	にんにく 玉葱 こんにゃく 大根	765	36.0	3.7
1月27日 (火)	ご飯 牛乳 ポークチャップ 野菜ソテー みそ汁	ご飯 砂糖	油	豚肉 ウィナー 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ えのきたけ	784	34.4	3.4
1月28日 (水)	ご飯 牛乳 いかフライ おかか和え 鱈汁 ヨーグルト	ご飯	油	いかフライ 削り節 たら 豆腐 味噌	牛乳 岩のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	キャベツ 白菜 長葱	783	36.7	3.3
1月29日 (木)	キムタクごはん 牛乳 五目野菜肉団子 磯香和え かき玉汁	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 肉だんご かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜キムチ だいこん 生姜 もやし えのきたけ 玉葱	758	32.1	3.7
1月30日 (金)	ご飯 牛乳 酢豚 大根サラダ ワンタンスープ	ご飯 でん粉 砂糖	油	豚肉 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 玉葱 筍 大根 きゅうり コーン 長葱	820	30.5	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。								801	31.9	3.3

酒田市中学校給食献立表 令和8年1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			
1月7日 (水)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 辛子和え みそ汁 りんごゼリー	ご飯 砂糖 じゃが芋		さば 味噌 生揚げ	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 もやし	784	33.5	3.1
1月8日 (木)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ なめこ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり コーン なめこ 大根	795	30.9	2.7
1月9日 (金)	鶏ごぼうご飯 牛乳 シュウマイ 香味和えすまし汁	ご飯 焼きふ	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ しゅうまい 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ごぼう こんにゃく キャベツ えのきたけ	732	28.2	2.8
1月13日 (火)	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ひじき煮 すきやき煮	ご飯 砂糖	油	卵 竹輪 大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ダイスチーズ ひじき	人参 いんげん 春菊	白菜 こんにゃく えのきたけ 長葱	808	39.3	3.4
1月14日 (水)	コッペパン 牛乳 ポークフランク スパゲッティサラダ 米粉ポタージュ	コッペパン スパゲッティ 米粉	マヨネーズ バター	ポークフランク いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	762	29.5	3.6
1月15日 (木)	【小正月献立】 ご飯 牛乳 ししゃもフライ きんぴら 白玉雑煮 みかん	ご飯 砂糖 白玉	油 ごま	ししゃもフライ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 セリ	ごぼう こんにゃく 大根 わらび みず なめこ ふき 干し椎茸 みかん	835	28.1	3.1
1月16日 (金)	ご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 にんじんしりしり 豚汁	ご飯 じゃが芋	油	鰯の梅醤油煮 まぐろ 卵 削り節 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参	もやし ごぼう 長葱 ぶなしめじ	791	39.2	3.2
1月19日 (月)	【食育の日献立:紹介食材(かぶ)】 ご飯 牛乳 まぐろカツ 白菜のごま味噌和え かぶのみそ汁	ご飯 砂糖	油 ごま	まぐろカツ 味噌 生揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	白菜 かぶ	748	27.7	3.1
1月20日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け ブロッコリーサラダ	麦ごはん じゃが芋	油 バター カレールウ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け キャベツ コーン	842	29.0	4.3
1月21日 (水)	【3年2組お好み献立】 ビビンバ 牛乳 パンバンジーサラダ きのこスープ お米のタルト	ご飯 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく ぜんまい もやし キャベツ きゅうり 玉 葱 生姜 ぶなしめじ しいたけ えのきたけ 大 根	898	38.2	3.5
1月22日 (木)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグきのこソース れんこんサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	マヨネーズ	ハンバーグ ハム 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草	ぶなしめじ えのきたけ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン	826	30.6	3.0
1月23日 (金)	【給食記念日献立】 ご飯 牛乳 塩鯉焼き 煮びたし みそ汁	ご飯 さつま芋		鯉 さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 長葱	750	35.0	3.7
1月26日 (月)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き すき昆布の煮物 鶏団子汁	ご飯 砂糖	マヨネーズ	ホキ 竹輪 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ 昆布	パセリ 人参 いんげん	にんにく 玉葱 こんにゃく 大根	808	38.6	3.4
1月27日 (火)	ご飯 牛乳 ポークチャップ さつまいもサラダ みそ汁	ご飯 砂糖 さつま芋 焼きふ	油 マヨネーズ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり コーン	876	33.6	3.0
1月28日 (水)	ご飯 牛乳 野菜コロッケ 庄内麩和え 鱈汁 ヨーグルト	ご飯 焼きふ 砂糖	油 ごま	野菜コロッケ たら 豆腐 味噌	牛乳 岩のり ヨーグルト	小松菜 人参	もやし 白菜 長葱	765	30.3	2.8
1月29日 (木)	キムタクごはん 牛乳 餃子 中華和え かき玉スープ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 ぎょうざ 卵 豆腐	牛乳	人参	白菜キムチ だいこん 生姜 キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱	764	27.8	3.6
1月30日 (金)	ご飯 牛乳 酢豚 大根サラダ ワンタンスープ	ご飯 でん粉 砂糖	油	豚肉 肉入りワンタン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 玉葱 筍 大根 きゅうり コーン 長葱	822	30.5	3.3
※ 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。								800	32.4	3.3