

酒田市中学校給食献立表 令和8年3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			
3月2日 (月)	豚玉丼 牛乳 ゆかり和え みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 でん粉		豚肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳	人参 赤しそ ほうれん草	玉葱 大根 きゅうり もやし	785	36.2	2.9
3月3日 (火)	【桃の節句献立】 ちらし寿司 牛乳 ハンバーグ うるいのごま和え すまし汁 三色ゼリー	ご飯 砂糖 焼きふ	ごま	油揚げ 花型ハン バーグ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう	干し椎茸 れんこん水煮 うるい もやし 長葱	770	26.0	3.6
3月4日 (水)	ご飯 牛乳 鮭のムニエル ポテトサラダ みそ汁	ご飯 小麦粉 じゃが芋	バター マヨネーズ	鮭 生揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	レモン きゅうり 玉葱 白菜	761	33.7	2.2
3月5日 (木)	コッペパン 牛乳 ポークフランク ダイコンマリネ 南瓜シチュー	コッペパン 砂糖	油 バター	ポークフランク 鶏肉	牛乳	人参 南瓜 ブロッコリー	大根 きゅうり ぶなしめじ 玉葱	752	32.9	4.3
3月6日 (金)	ご飯 牛乳 とんかつ 野菜サラダ かき玉味噌汁 清見オレンジ	ご飯	油	豚カツ 卵 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー 小松菜	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ 清見オレンジ	820	28.6	2.7
3月9日 (月)	ご飯 牛乳 魚のピザ焼き すき昆布の煮物 大根のそぼろ煮	ご飯 砂糖 でん粉	油	ホキ 竹輪 生揚げ 豚肉	牛乳 チーズ 昆布	ピーマン 人参 いんげん	玉葱 こんにゃく 大根	737	36.0	2.8
3月10日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールー	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け パイン アップル もも みかん バナナ	912	27.8	3.8
3月11日 (水)	ご飯 牛乳 肉しゅうまい 洋風きんぴら みそ汁	ご飯 じゃが芋	油	しゅうまい ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう こんにゃく	781	27.9	2.7
3月12日 (木)	【卒業お祝献立】 五目ご飯 牛乳 いかメンチカツ マカロニサラダ すまし汁 お祝いデザート	ご飯 砂糖 マカロニ 花麩	油 マヨネーズ	油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ	931	27.5	3.4
3月13日 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース ビーンズサラダ 味噌ワタンスープ	ご飯 砂糖	油	鶏肉 大豆 金時豆 肉入りワタシ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 長葱 キャベツ コーン きゅうり もやし 干し椎茸	743	30.1	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。								799	30.7	3.1

酒田市中学校給食献立表 令和8年3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)
		カや熱のもとになる		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			
3月2日 (月)	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き 鉄骨サラダ みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ ごま油 ごま	鮭 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき 揚げちりめん	パセリ 小松菜 人参	にんにく 玉葱 キャベツ 長葱	754	35.3	2.8
3月3日 (火)	【桃の節句献立】 ちらし寿司 牛乳 鶏肉の唐揚げ うるいのごま和え すまし汁 三色ゼリー	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	油 ごま	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう	干し椎茸 れんこん 生姜 うるい もやし 長葱	823	32.4	3.5
3月4日 (水)	食パン 牛乳 オムレツ ナポリタン クリームスープ ジャム	食パン スパゲッティ じゃが芋	バター	チーズオムレツ ウィンナー ベーコン	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱 マッシュルーム	743	28.6	4.1
3月5日 (木)	豚玉丼 牛乳 ゆかり和え みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 でん粉		豚肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳	人参 赤しそ ほうれん草	玉葱 大根 きゅうり もやし	785	36.2	2.9
3月6日 (金)	ご飯 牛乳 とんかつ 野菜サラダ かき玉みそ汁 清見オレンジ	ご飯	油	豚カツ 卵 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー 小松菜	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ 清見オレンジ	820	28.5	2.7
3月9日 (月)	ご飯 牛乳 魚のピザ焼き すき昆布の煮物 鶏団子汁	ご飯 砂糖		ホキ 竹輪 鶏肉団子 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ 昆布	ピーマン 人参 いんげん	玉葱 こんにゃく 大根	748	38.6	3.2
3月10日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールー	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け もも 洋なし パインアップル ぶどう さくらんぼ みかん バナナ	912	27.8	3.8
3月11日 (水)	ご飯 牛乳 肉しゅうまい 洋風きんぴら みそ汁	ご飯 じゃが芋	油	しゅうまい ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう こんにゃく	781	27.9	2.7
3月12日 (木)	【卒業お祝献立】 五目ごはん 牛乳 えびカツ マカロニサラダ すまし汁 お祝いデザート	ご飯 砂糖 マカロニ 花麩	油 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ えびカツ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ	924	29.7	3.2
3月13日 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース ビーンズサラダ 味噌ワタンスープ	ご飯 砂糖	油 マヨネーズ	鶏肉 大豆 金時豆 肉入りワンタン 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 長葱 キャベツ コーン きゅうり もやし 干し椎茸	789	30.2	3.0
※ 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。								808	31.5	3.2

酒田市中学校給食献立表 令和8年3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)
		カや熱のもとになる		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			
3月2日 (月)	豚玉丼 牛乳 ゆかり和え みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 でん粉		豚肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳	人参 赤しそ ほうれん草	玉葱 大根 きゅうり もやし	785	36.2	2.9
3月3日 (火)	【桃の節句献立】 ちらし寿司 牛乳 ハンバーグ うるいのごま和え すまし汁 三色ゼリー	ご飯 砂糖 焼きふ	ごま	油揚げ 花型ハン バーグ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう	干し椎茸 れんこん うるい もやし 長葱	770	26.0	3.6
3月4日 (水)	ご飯 牛乳 鮭のムニエル ポテトサラダ みそ汁	ご飯 小麦粉 じゃが芋	バター マヨネーズ	鮭 生揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	レモン きゅうり 玉葱 白菜	761	33.7	2.2
3月5日 (木)	コッペパン 牛乳 ポークフランク ダイコンマリネ 南瓜シチュー	コッペパン 砂糖	油 バター	ポークフランク 鶏肉	牛乳	人参 南瓜 ブロッコリー	大根 きゅうり ぶなしめじ 玉葱	752	32.9	4.3
3月6日 (金)	ご飯 牛乳 とんかつ 野菜サラダ かき玉みそ汁 清見オレンジ	ご飯 小麦粉 パン粉	油	豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー 小松菜	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ 清見オレンジ	866	37.7	2.6
3月10日 (火)	ポークカレー 牛乳 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールー	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく 生姜 福神漬け りんご もも ラフランス みかん パナナ	912	27.8	3.8
3月11日 (水)	ご飯 牛乳 肉しゅうまい 洋風きんぴら みそ汁	ご飯 じゃが芋	油	しゅうまい ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう こんにゃく	781	27.9	2.7
3月12日 (木)	【卒業お祝献立】 五目ごはん 牛乳 いかメンチカツ マカロニサラダ すまし汁 お祝いデザート	ご飯 砂糖 マカロニ 花麩	油 マヨネーズ	油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ	931	27.5	3.4
3月13日 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース ビーンズサラダ 味噌ワタンスープ	ご飯 砂糖	油	鶏肉 大豆 金時豆 肉入りワンタン 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 長葱 キャベツ コーン きゅうり もやし 干し椎茸	743	30.1	2.9
3月16日 (月)	二色丼 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ パナナ	ご飯 砂糖	油	まぐろ 卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	グリーンピース 人参 チンゲン菜	生姜 もやし コーン 長葱 パナナ	727	32.8	3.0
※ 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。								803	31.3	3.1